КУЛИНАРИЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ЖИВУ С ДИАБЕТОМ

№ 8 (68), август 2024 г.

ТОЛОКА

16+

ГРУША: смакуйте, а не объедайтесь! стр. 30

стр. 16
ТЕСТ АМСЛЕРА — простой способ проверить зрение

ДНЕВНИК поможет похудеть стр. 19

В ЖАРУ пересмотрите дозы! стр. 18

ГИ 35 | 100 г 47 ккал 0,8 ХЕ

ISSN 2619-1075
9 772619 107005 24008>

ВНИМАНИЕ! НЕ УПУСТИТЕ СВОЮ ВЫГОДУ!
По 31 августа проходит досрочная подписная кампания на 1-е полугодие 2025 года. Выпишите журнал по индексу ПР110 («Почта России») или 24584 («Почта Крыма») по старой цене. Позже будет дороже!

Слово редактора

Интересный факт из личного опыта рассказала наша читательница. Ирине 28 лет, у нее сахарный диабет 1-го типа 8 лет. Она увлекается спортом, ведет здоровый образ жизни и добилась практически полной компенсации СД. Но диагноз лишил ее возможности ездить за рулем. Странно, не правда ли? Огромное количество диабетиков водят машину, и диагноз нисколько не мешает им делать это. Понятно, что, садясь за руль, нужно соблюдать определенные правила, но диабетики вынуждены их соблюдать постоянно, и ничего сложного в этом нет. Что же случилось с Ириной?

А вот что: как только она садится за руль, резко возрастает уровень глюкозы в крови. «Даже если я всего лишь 10 минут проехала, например, в магазин за продуктами, к концу поездки меня начинает потряхивать, кружится голова, наваливается смертельная усталость. Если измерить сахар, то на глюкометре будет 15, а то и 20 ммоль/л», — сокрушается Ирина.

Сначала она думала, что это случайность, и вскоре все само пройдет, но такая картина повторялась каждый раз. Вынуждена была рассказать врачу, на что тот, поразмыслив, предположил, что это происходит из-за стресса. Немного понервничала — и такой результат. Вот такая индивидуальная реакция, которая лишний раз доказывает, что сахарный диабет у каждого свой. И подход к нему нужно искать особый, конечно же, учитывая опыт других и доказанные факты о заболевании.

Надеюсь, что в этом вам помогает наше издание, ведь главная цель «Живу с диабетом» — помочь людям с СД научиться жить полноценной жизнью, несмотря на диагноз.

Напомню, что оформить подписку на журнал можно в любом почтовом отделении с любого месяца. Так вы гарантированно получите его в свой почтовый ящик.

В каждом выпуске вас ждут новые статьи о способах лечения и снижения веса, советы по здоровому питанию, лечебная гимнастика и уникальные рецепты от ведущих диетологов.

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр. 6

УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Чтобы канюля не подвела

стр. 9

ВАШ ВОПРОС

О диабете расскажут анализы

стр. 10

ШКОЛА ДИАБЕТА

Осторожно: просрочка!

стр. 14

РЕЦЕПТЫ С КОМЕНТАРИЯМИ

Сабельник при болях в суставах

стр. 11

ГИПЕРГЛИКЕМИЯ: СНИЖАЕМ САХАР ПЛАВНО

стр. 7

6 ММОЛЬ/Л НА ГЛЮКОМЕТРЕ — ПОВОД НАСТОРОЖИТЬСЯ

ДИАМЕНЮ

100 г — 0,1 ХЕ — 28 ккал

Суп с брокколи и спаржей

стр. 25

100 г — 0,5 ХЕ — 102 ккал

Фаршированные перцы

стр. 26

100 г — 0,2 ХЕ — 52 ккал

Морской коктейль

стр. 27

100 г — 0,5 ХЕ — 134 ккал

Конфеты из нута

стр. 28

ЯБЛОКИ: ИЗВЛЕКАЕМ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

стр. 22-23

стр. 12

СМОГЛИ ДРУГИЕ — СМОГУ И Я!

«Меня зовут Елена, мне 56 лет, а моему диабету — 5. О том, что у меня СД, поняла сама. С моим организмом стало твориться что-то непонятное. Резко похудела, впала в жутчайшую депрессию, появились проблемы с ЖКТ и по части гинекологии. Врачи разводили руками, три раза за год лежала в стационаре, но легче мне не становилось».

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ

Марина БЕРКОВСКАЯ, эндокринолог, к. м. н., г. Москва

Ольга ПАВЛОВА, эндокринолог, г. Новосибирск

Ирина ПОДОЛЬСКАЯ, консультант по питанию, г. Москва

Юлия КАШИНА, нутрициолог, Германия

Константин СТРОКОВ, эндокринолог, г. Москва

Светлана КУЗЬМЕНКОВА, руководитель школы диабета, г. Могилев

РЕКЛАМА

ТАК ЖЕ, КАК ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ, ВЫ ТОЖЕ МОЖЕТЕ ПОХУДЕТЬ

МОЖЕТЕ ПОТЕРЯТЬ 5-10-20-30 кг

Только сейчас вы можете получить это средство почти бесплатно*

Ученые обнаружили новое средство – глюкоманнан коньяк. Оно настолько эффективно, что Вы можете похудеть, даже если: • не будете стараться • в течение дня много едите • ваш вес превышает нормальный на 5-50 кг.

Вместо того, чтобы изнурять себя тренировками, достаточно правильно применять таблетки «Сорбоформ». Каждая таблетка связывает жир в количестве в 100 раз большем, чем ее собственный вес.

Научно доказано, что каждый грамм глюкоманнана разлагает 100 граммов жира. Эти таблетки ускоряют расщепление жиров, что означает, что Вы будете худеть даже без диеты. Это открытие позволило создать очень эффективный препарат, с помощью которого можно худеть и в случае, если в молодости Вы были склонны к полноте и диеты Вам не помогали. Даже если Вы думаете, что Ваш случай «уникальный» и «безнадежный».

Активный компонент глюкоманнана коньяка расщепляет жир.

Жир растворяется и выводится естественным путем.

Если до сих пор Вы ничего не слышали о глюкоманнане, обратите внимание:

Глюкоманнан коньяк является натуральным препаратом и практически не имеет противопоказаний.

Это новое средство Вам поможет, даже если все, что Вы пробовали раньше, было неэффективно. Если Вам не помогли сбросить пару килограммов никакие диеты, скорее всего, Вы думали, что у Вас нарушение метаболизма. Но теперь Вы можете похудеть естественным образом, без какого-либо ограничения питания.

В том, что глюкоманнан коньяк заставляет Ваш организм сжигать жир вместо его накопления, нет ничего загадочного.

Как это работает

Уже через 24 часа после приема первой таблетки «Сорбоформа» Ваш организм будет расщеплять и выводить жировые запасы намного быстрее, чем при применении других средств, которые Вы ранее пробовали. Избыточные калории более не смогут превращаться в жир, и так каждый день Вы сможете терять лишний вес.

Таблетки начинают действовать уже на второй день, и затем Вы сможете терять до 300 граммов каждые 8 часов.

Благодаря новому «Сорбоформу» похудение происходит естественно. Вам не нужно прилагать никаких усилий или менять свои пищевые привычки. Каждый врач Вам подтвердит, что резкие и серьезные изменения в Вашем рационе не помогут избавиться от лишнего веса или приведут к «эффекту маятника».

Никогда ранее не существовало такого средства, которое могло бы помочь похудеть так быстро и эффективно.

Наконец «Сорбоформ» можно купить в России.

Да, решение, которого так долго ждали, уже здесь

Скажите нет диетам. Забудьте навсегда про проблемы с лишним весом. Забудьте про запрет на любимые «вкусняшки». Перестаньте думать, что вся еда превратится в жир.

С этой минуты можете забыть про все химические средства для похудения, как будто их не существовало. Короче говоря, можете похудеть, даже если будете есть все что угодно.

Новое средство «Сорбоформ» связывает жир в 100 раз больше своего веса. Это значит, что если Вам до сих пор не удалось похудеть, то «Сорбоформ» поможет Вам достичь цели.

- **Замените дорогостоящие и избыточные диеты таблетками «Сорбоформ».**
- **Одна таблетка связывает и выводит жир в 100 раз больше своего веса.**

Мы получили много отзывов от наших покупателей. Вот некоторые из них:

«Применять средство легко, хорошо выводит токсины. Результат – минус 24 кг…»

Петр, г. Рязань

«Пробовала много средств и диет, поэтому сомневалась, когда узнала про «Сорбоформ». Но результат был выдающийся, минус 20 кг! Почувствовала прилив сил. Очень благодарна…»

Вера, г. Ярцево

«Мне очень нравятся ваши таблетки «Сорбоформ», за месяц потеряла 15 кг, но боялась, что начну набирать обратно. Но нет, все в порядке, рекомендую всем знакомым…»

Ольга, г. Норильск

«С таблетками «Сорбоформ» я потеряла 27 кг».
Светлана, г. Кемерово.

1000 калорий + = 100 калорий

ГАРАНТИЯ

Ваша посылка будет отправлена в кратчайший срок после получения заказа. В уникальном случае, если Вы не начнете худеть, в течение 7 дней Вы можете отправить обратно одну начатую и остальные неповрежденные упаковки, и мы вернем Вам их стоимость.

Звоните сейчас
8 (495) 781-42-14
по обычным тарифам или
8 (800) 250-77-69.
Звонок бесплатный.

ОТПРАВЬТЕ СМС
+7(925) 007-30-03

Наш сайт:
www.betaprotect.ru

ВНИМАНИЕ!

Новое средство «Сорбоформ» настолько эффективно, что Вы можете худеть слишком быстро. В этом случае принимайте таблетки через день, чтобы потеря веса не превышала 1 кг в сутки.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ

1. **«Сорбоформ» производится только из экологически чистого сырья.**
2. **Не содержит никаких вредных примесей.**
3. **Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.PA01.B.97772/21**

РАСПРОДАЖА!

60 таблеток «Сорбоформ» = 2400 руб.
(Курс «Начальный»)
Код товара: 825 42 419

120 таблеток «Сорбоформ» = 3120 руб.
(Курс «Поддерживающий»)
Код товара: 825 42 420

240 таблеток «Сорбоформ» = 4599 руб.
(Курс «Выгодный»)
Код товара: 825 42 421
+ почтовые расходы.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
115088, Москва, а/я 121
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»
betalaklim@mail.ru

* Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер., д. 43, цок. пом., 8. ОГРН 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. **Возможны противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией.**

Ученые открыли новый препарат. Гарантия результата.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГИПЕРГЛИКЕМИЧЕСКАЯ И ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКАЯ КОМА

СЛОВО «КОМА» НА РУССКИЙ ЯЗЫК ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ГЛУБОКИЙ, НЕЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН». ЭТО СОСТОЯНИЕ ГЛУБОКОГО УГНЕТЕНИЯ ФУНКЦИЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. СИМПТОМЫ: ПОЛНАЯ ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ, УТРАТА РЕАКЦИИ НА ВНЕШНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ.

ГИПЕРГЛИКЕМИЧЕСКАЯ КОМА

Возникает вследствие резкого повышения уровня глюкозы в крови.

Связана с отсутствием в организме инсулина, который регулирует уровень сахара в крови и вырабатывается поджелудочной железой.

ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКАЯ КОМА

Возникает при резком падении уровня сахара в крови.

Чаще всего связана с избыточным введением в организм (передозировка) инсулина.

Развивается внезапно.

ПРЕДВЕСТНИКИ

СОНЛИВОСТЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ОТВРАЩЕНИЕ К ПИЩЕ

ЖАЖДА

ВЫДЕЛЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МОЧИ С ЗАПАХОМ АЦЕТОНА

ЗАПАХ АЦЕТОНА ИЗО РТА

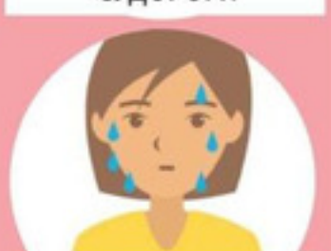
СЛАБОСТЬ

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

ДРОЖЬ КОНЕЧНОСТЕЙ

СУДОРОГИ

РЕЗКО ВЫРАЖЕННОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА



ОБИЛЬНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1 Срочно вызвать скорую помощь

2 При показателях сахара выше 15 ммоль/л ввести инсулин

1 Срочно вызвать скорую помощь

2 Если больной в сознании, дать ему сок или сахар

Почему «издеваются» весы

Делаю все, чтобы похудеть: соблюдаю диету, занимаюсь спортом, на ночь не ем… Удалось уже сбросить 4 кг. Но меня волнует вопрос: почему весы постоянно показывают разный вес? Утром — 85 кг, в обед — 86 кг, а вечером после тренировки — 84 кг. И так постоянно! В чем может быть причина?

Василий ТКАЧЕВ, г. Минск

Дело в том, что, кроме жировых отложений, организм накапливает еще и лишнюю воду, а также гликоген (сахар в печени и мышцах).

1 г гликогена способен задерживать около 3 мл воды. То есть 700 г гликогена в организме могут задерживать примерно 2,1 л воды.

Но важно понимать, что гликоген расходуется, когда работают мышцы (особенно при силовой нагрузке).

Поэтому, если взвеситься до тренировки, цифры на весах будут больше. Во время тренировки с потом уходит жидкость, расходуется гликоген. Вот и весы покажут минус пару килограммов. Затем вы возвращаетесь к привычному образу жизни — пьете воду, едите. И снижается нагрузка на мышцы. Через некоторое время за счет этого килограммы возвращаются (восстанавливается гликоген, накапливается жидкость, отекают мышцы после тренировки).

Жировые клетки также уходят, но это происходит намного медленнее, и понять это можно минимум через 2 недели.

Поэтому не стоит часто взвешиваться — это не имеет смысла. Дайте организму привыкнуть к изменениям, жир уйдет, пройдут отеки — и тогда уже можно будет отследить реальную динамику процесса похудения.

Важно! Не верьте в быстрое похудение! Дайте время себе и организму привыкнуть к новым условиям жизни. И помните, что килограммы, которые быстро уходят, так же быстро и возвращаются!

Иван КИСЕЛЕВ, диаблогер, тренер, г. Батуми

Чтобы канюля не подвела

Бывает, что при смене канюли растет сахар. Раньше я в такое не верила и вежливо отвечала, что причина точно не в этом. Была убеждена: ну какая канюля? Виноваты погода, ветер, настроение плохое, недосып… Каюсь! Была не права! И убедилась в этом лично.

Очень давно использовала стальные канюли, лет 6 точно. А недавно что-то пошло не так, и они стали вызывать аллергическую реакцию. Поэтому решила сделать небольшой перерыв и начала пользоваться тефлоновыми канюлями.

Поскольку опыта в их использовании у меня не было, то сразу после установки вводила небольшую дозу инсулина на еду, чтобы проверить, все ли нормально, работает ли введенный препарат. Если уровень сахара начинал снижаться — значит, канюля встала правильно. Если нет — значит, при установке произошел загиб. Этот метод работает почти в 100% случаев.

Но тут важно не промахнуться с дозой. Методом тыка подобрала для себя проверочную дозу. При смене канюли ввожу 3,5 ед. инсулина.

Не могу это объяснить, но если при смене тефлоновой канюли этого не сделать, сахар начинает расти.

Да, каждый раз становится немного страшновато вводить вхолостую такую дозу, поскольку у меня чувствительность достаточно высокая.

При смене канюли ввожу и переживаю: точно ли эта доза? Но доза инсулина в 3,5 ед. дает желаемый результат — сахар не растет.

Интересно, что при использовании стальных канюлей такого не было. Возможно, из-за того, что у тефлоновых установочная игла намного больше.

В общем, если у кого еще встречается нечто подобное — не пугайтесь, подбирайте свою дозу ультракороткого инсулина на заполнение канюли и смело вводите.

Важные правила смены канюли

1 Новую канюлю устанавливаю утром или днем. Ни в коем случае не вечером и не на ночь! Чтобы ночью спокойно спать, а не переживать и не заниматься переустановкой канюли, если что-то пойдет не так.

2 Предыдущую канюлю лучше сразу не снимать (если вдруг новая при установке все-таки загнется, то сразу можно воспользоваться старой, чтобы процесс снижения сахара пошел быстрее).

3 После установки новую канюлю лучше сразу проверить едой — съесть что-нибудь на 0,5 ХЕ и ввести соответствующую дозу инсулина. А затем проследить, будет ли снижаться уровень сахара.

Дина ДОМИНОВА (СД 1/27 лет), диаблогер, г. Москва

Несколько раз у меня был уровень сахара в крови 6 ммоль/л. Это уже диабет либо все еще не так плохо?

Полина П., Московская обл.

6 ммоль/л на глюкометре — повод насторожиться

Нормы варьируются в зависимости от того, как именно измеряется уровень сахара. Если замер делается глюкометром (то есть по капиллярной крови), то норма натощак — 3,3-5,5 ммоль/л, а после еды — до 7,8 ммоль/л.

Если же измерять сахар по венозной крови (в лаборатории), то в этом случае показатель натощак должен быть не выше 6 ммоль/л. А после еды по венозной крови — до 7,8 ммоль/л.

Важно помнить, что уровень глюкозы может повышаться и по другим причинам. Например, из-за стресса или болевого синдрома. Поэтому однократно повышенный показатель не может быть поводом постановки диагноза «сахарный диабет».

Если же это повторяется регулярно, то необходимо провести дополнительные исследования. В частности, о сахарном диабете может свидетельствовать повышенный уровень гликированного гемоглобина (более 6,5%). Превышение нормы может свидетельствовать о преддиабете. О нем говорит нарушение гликемии натощак (выше 5,5 ммоль/л) при нормальном сахаре после еды (3,3-7,8 ммоль/л).

При преддиабете показатели натощак бывают выше, чем после еды.

Наиболее частой причиной развития преддиабета является инсулинорезистентность — сниженная чувствительность к инсулину. Именно из-за нее при приеме пищи поджелудочная железа выбрасывает избыточное количество инсулина, и сахар крови после еды падает ниже, чем был до еды. Чтобы выровнять гликемию в этой ситуации, необходимо повысить чувствительность к инсулину.

Еще одной причиной может быть нарушение толерантности к глюкозе — повышенный уровень сахара после еды при нормальных показателях натощак. Например, натощак — 3,3-5,5 ммоль/л, а после еды — выше 7,8 ммоль/л.

Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог, г. Новосибирск.
Телеграм-канал:
t.me/dia_dietolog_olga_pavlova

НОРМЫ САХАРА КРОВИ

КАТЕГОРИЯ ПАЦИЕНТОВ	УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ (ммоль/л)	
	ДО ЕДЫ	СПУСТЯ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ
Люди без диабета	3,3-5,5	До 7,8
Взрослые с СД 1 и СД 2	До 6,1	До 10
Пожилые люди после 60 лет	До 7,2	5-10
Дети с СД 1	5-7,2	5-10

Отвечает эндокринолог Ольга ПАВЛОВА, г. Новосибирск

Для чего нужно принимать омега-3? Это дань моде или есть реальная польза для здоровья?

Кира С., Московская обл.

Омега-3: дань моде или реальная польза?

Омега-3 — это группа полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), наиболее важными из которой являются эйкозапентаеновая (ЭПК), докозагексаеновая (ДГК) и альфа-линоленовая кислоты (АЛК).

Эти важнейшие кислоты не синтезируются организмом человека, поэтому они должны поступать в достаточном количестве извне.

ЭПК и ДГК входят в состав комплексных липидов большинства тканей нашего организма. Эти кислоты содержатся в большом количестве в дикой морской рыбе из холодных морей (лосось, сельдь, сардина, ставрида, скумбрия, палтус, сайра).

Стоит отметить, что именно дикая рыба содержит полезные омега-3 ПНЖК, так как питается планктоном, который является кладезем этих веществ. Рыбу на фермах кормят кукурузной крупой, комбикормом, и поэтому такими полезными свойствами она не обладает.

Также следует помнить о том, что замороженная в течение года рыба теряет в своем составе до 50% ПНЖК.

Альфа-линоленовая кислота является незаменимым микроэлементом растительного происхождения. Содержится в максимальном количестве в таких продуктах, как льняное и кунжутное семя, грецкие орехи, тыквенные семечки, фасоль, цветная капуста, брокколи, шпинат, авокадо.

ВЛИЯНИЕ ОМЕГА-3 НА ОРГАНИЗМ

Нервная система

Головной мозг более чем на 50% состоит из липидов. ПНЖК в составе липидов улучшают проводимость нервных импульсов, способствуя тем самым улучшению концентрации внимания, памяти и обучаемости. Помогают в борьбе с депрессией и апатией.

Сердечно-сосудистая система

Омега-3 способствуют снижению уровня «плохого» холестерина ЛПНП и повышению концентрации «хорошего». Участвуют в нормализации артериального давления.

Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты обладают антиаритмическим действием, укрепляют сердечную мышцу и стенки сосудов.

Запах пота расскажет о здоровье

Какие бывают причины сильного и неприятного запаха пота? Связано ли это как-то с избыточным весом?

Евгения Щ., Истринский р-н

Основные причины появления неприятного запаха.

- **Нарушение функций печени и почек.** При нарушении очищающих процессов в организме (а главные детоксикационные органы — это печень и почки) продукты обмена (токсины) начинают выводиться через кожу и потовые железы. Пот приобретает резкий неприятный запах.
- **Гормональные причины.** При нарушениях концентрации половых гормонов, работы надпочечников, углеводного обмена может меняться запах пота.
- **Стресс и повышенная нагрузка.** При усилении психических и физических нагрузок активируются потовые железы, и меняется запах тела.
- **Неправильное питание и недостаток жидкости в организме.** При злоупотреблении жирной, жареной пищей, наличии в продуктах химических красителей, ароматизаторов, консервантов и несоблюдении питьевого режима может меняться запах пота. В некоторых случаях также появляется неприятный запах изо рта.
- **Прием отдельных лекарственных препаратов.** Как лекарственные препараты, так и добавки к пище могут менять запах тела.

Если вы принимаете какие-то лекарственные препараты, то изменение запаха тела, пота, мочи, а также появление непривычного запаха изо рта — нормальное явление.

Это же касается и добавок к пище, витаминов в высоких дозах.

ДИАСЛОВАРЬ

ФРУКТОЗАМИН — анализ крови, который помогает определить уровень гликозилированного белка в плазме. Такой тест выявляет скрытый диабет у пациента, не предъявляющего никаких жалоб. В основе анализа лежит способность молекул глюкозы связываться с белком крови в ходе процесса, который получил название «гликирование». Чем выше был уровень глюкозы в крови в определенный промежуток времени — тем больше образуется такого белка.

О диабете расскажут анализы

Какие анализы нужно сдать, чтобы точно установить диагноз «сахарный диабет»? Достаточно ли только знать, что сахар крови выше нормы?

Геннадий К., Гомельская обл.

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

При самостоятельном измерении сахара глюкометром по капиллярной крови о диабете может свидетельствовать уровень сахара натощак выше 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после еды — выше 11,1 ммоль/л.

ГЛИКИРОВАННЫЙ ГЕМОГЛОБИН

ГГ — это средний показатель сахара крови за последние 3 месяца. Лабораторная норма составляет до 5,9%, при этом оптимальным значением для здорового человека считается показатель до 5,4%.

ФРУКТОЗАМИН

Это показатель среднего содержания сахара крови за последние 2-3 недели. Некоторые врачи считают его устаревшим, так как появилась возможность узнать уровень гликированного гемоглобина, инсулина и глюкозы крови. Однако при исследовании динамики колебаний гликемии за короткий промежуток времени фруктозамин можно рассматривать как один из показателей эффективности диеты и терапии.

ИНСУЛИН

Инсулин — это главный гормон, который регулирует уровень сахара в крови. Исследование уровня инсулина в венозной крови проводится, если пациент не получает инсулинотерапию. При лабораторной норме от 2 до 10 мкЕд/мл хороший уровень инсулина — это середина либо нижняя половина нормы, то есть порядка 4-5 мкЕд/мл натощак.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ О НАЛИЧИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА ГОВОРИТ ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА КРОВИ И ГЛИКИРОВАННОГО ГЕМОГЛОБИНА. А ВОТ ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ТИПОМ ДИАБЕТА И ТАКТИКОЙ ЛЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМО СДАТЬ АНАЛИЗЫ НА ИНСУЛИН, С-ПЕПТИД И АУТОИММУННЫЕ МАРКЕРЫ. ОТ ТОЧНОГО ДИАГНОЗА И ТИПА СД ЗАВИСИТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ДИЕТЫ И САХАРОСНИЖАЮЩЕЙ ТЕРАПИИ.

Пельмени: отказаться или съесть?

Я — большой любитель пельменей. Понимаю, что с моим диабетом 2-го типа их есть нельзя, но пока не могу совладать с собой. Может быть, это блюдо не так уж и вредно при СД? На что следует обращать внимание? Какое количество может быть безопасным при диабете?

Игорь Т., Гомельский р-н

В состав теста для пельменей входит пшеничная мука высшего сорта, которая при сахарном диабете включена в список запрещенных продуктов. Однако за счет того, что в блюде большое количество белка и жира (в начинке), а в фарше есть клетчатка (овощные добавки), гликемический индекс готового продукта невысок. Это значит, что блюдо не вызывает резкого скачка глюкозы крови. Лучше готовить пельмени своими руками — тогда и муку можно заменить на более полезную (второго сорта), которая имеет меньший ГИ, чем мука высшего сорта. Такой продукт будет более безопасен для здоровья при диабете и лишнем весе.

Чтобы минимизировать негативные последствия, начинать прием пищи нужно с сырых овощей. Разовая порция пельменей должна умещаться на ладошке.

Метформин не панацея

Как долго нужно принимать метформин при преддиабете? Ведь это же еще не СД, и препарат необходим для того, чтобы предотвратить болезнь. Как понять, что лекарство выполняет свою функцию в полной мере?

Геннадий А., г. Кобрин

При преддиабете главная задача — предотвратить прогрессирование нарушений углеводного обмена и толерантности к глюкозе. Например, если уровень глюкозы натощак до назначения метформина составлял 6,5 ммоль/л и через 1-2 года его применения не вырос — значит, препарат эффективен. В данном случае эффективность — это отсутствие изменений в худшую сторону.

Важно помнить, что метформин — это не волшебная таблетка, решающая все проблемы. Он не может привести сахар к идеальному значению, если пациент не прилагает усилий: не соблюдает диету, не ведет здоровый образ жизни, не занимается физкультурой.

В начале 2000-х годов было проведено исследование, в котором сравнивали эффективность метформина и интенсивного изменения образа жизни в качестве профилактики развития СД у пациентов с преддиабетом. Как показали результаты 4-летнего наблюдения, питание, физическая нагрузка и снижение веса уменьшили вероятность развития диабета на 58%, а метформин — на 31%. В данном исследовании с каждым пациентом работала целая команда специалистов: эндокринологов, диетологов и инструкторов.

Не зря же всем пациентам с преддиабетом назначается метформин в сочетании с изменением образа жизни.

Марина БЕРКОВСКАЯ, эндокринолог, канд. мед. наук, г. Москва

Осторожно: просрочка!

Часто встречаю объявления с таким содержанием: «Отдам просроченный инсулин».

Срок годности лекарств — это время, в течение которого активное вещество препарата сохраняет свои свойства. Для определения этого периода производитель проводит клинические испытания. Тестирует эффективность препарата, подвергая его воздействию различной температуры, влаги, света и других факторов. Срок годности устанавливается средний — от 1 года до 5 лет. Что касается просроченного инсулина, то его свойства могут остаться прежними, либо он будет хуже снижать уровень сахара в крови, или же вообще не будет работать. Важно учитывать, что речь идет об инсулине, правила хранения которого были соблюдены.

Нужно понимать, что ответственность за неправильное хранение и применение лекарственных препаратов, а также медицинских устройств не по инструкции несет исключительно сам пациент.

Я в качестве эксперимента пользовалась просроченным на 2 года инсулином. Хранился он все это время в холодильнике. Разницы между действием свежего и просроченного не заметила. Знаю случаи, когда диабетики кололи себе просроченный на 5 и 10 лет инсулин, и он работал!

Нюра ШАРИКОВА (СД 1/35 лет), диаблогер, г. Москва. Сайт: dia-status.com

Гипергликемия: снижаем сахар плавно

Мне поставили диагноз «СД 1». Пока не могу наладить полную компенсацию диабета. Часто случаются гипергликемии. Бывает, что уровень сахара достигает 17 ммоль/л. Мой лечащий врач на приеме сказал, что резко снижать уровень глюкозы в крови опасно. Нужно делать это постепенно, но толком не объяснил, почему и как это делать. Помогите разобраться!

Николай В., Гомельская обл.

Действительно, в клиническом протоколе лечения сахарного диабета 1-го типа говорится, что при гипергликемии снижать уровень глюкозы в крови нужно малыми дозами инсулина, постепенно. Снижение должно происходить не более 4 ммоль/л в час и не более 15 ммоль/л в сутки.

А все потому, что, когда концентрация глюкозы резко меняется, клетки усиленно поглощают избыточную жидкость, что может привести к отеку мозга.

Нередко диабет выявляется на фоне сердечно-сосудистых катастроф. Именно этой категории пациентов особенно не рекомендуется резко и существенно снижать глюкозу крови. Даже снижение показателей до нормы организм воспринимает как гипогликемию, из-за чего может ухудшиться течение основного заболевания. Кроме того, инсулин влияет на натрий-калиевый насос. Когда в организме резко увеличивается количество инсулина, этот насос выводит весь калий, что негативно сказывается на работе сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Поэтому при гипергликемии специалисты советуют строго следить за уровнем калия в организме пациента.

На первых порах, если вам долго не удается справиться с гипергликемией, лучше обратитесь к специалистам. Они помогут нормализовать сахар и покажут, как это нужно делать правильно.

В стационаре специалисты помогут вам подобрать правильные дозы как для купирования приступа, так и повседневные, чтобы не допускать подобного в будущем.

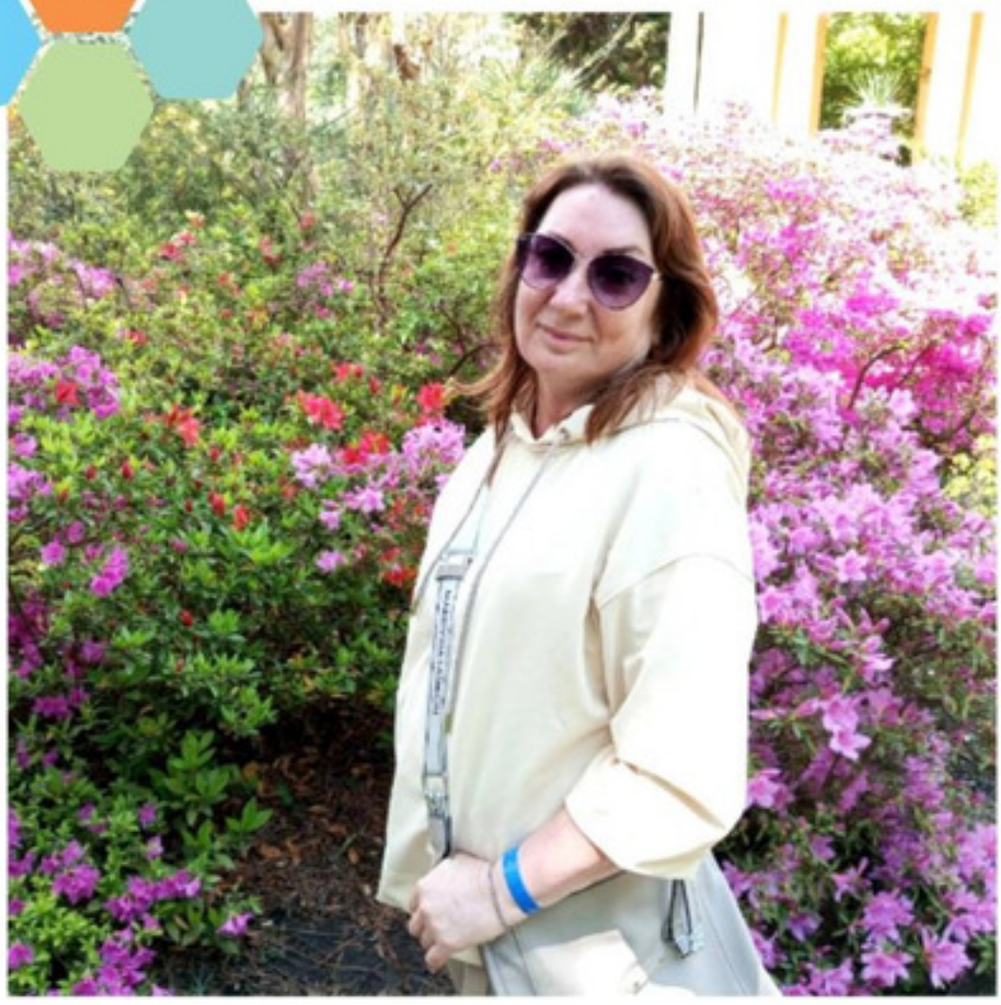
В каждой конкретной ситуации врач подбирает и корректирует оптимальную для пациента комбинацию препаратов, чтобы постепенно достичь полной компенсации диабета. К примеру, для пожилых людей с тяжелыми сердечно-сосудистыми заболеваниями допустим уровень глюкозы в крови в пределах 8-11 ммоль/л. Добиваться более низких показателей нецелесообразно, поскольку возможно развитие гипогликемии, а это повышает риск инсульта.

А вот молодым пациентам без серьезных сопутствующих заболеваний и осложнений диабета добиться полной компенсации СД необходимо как можно быстрее.

Екатерина ЗАХАРЕНКО, медсестра, г. Белыничи

ГИПЕРГЛИКЕМИЯ ПРИ СД

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ	ПОЗДНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ
● Учащенное мочеиспускание (полиурия) ● Неутолимая жажда (полидипсия) ● Усиление аппетита (полифагия) ● Необъяснимое снижение массы тела, усталость	● Поражение микрососудов (микроангиопатия) ● Поражение больших сосудов (макроангиопатия) ● Нарушение функции почек (нефропатия) ● Нарушение функции нервной ткани (нейропатия) ● Поражение глаз (ретинопатия) ● Предрасположенность к инфекционным заболеваниям



Смогли другие — смогу и я!

Меня зовут Елена, мне 56 лет, а моему диабету — 5.

О том, что у меня СД, поняла сама. С моим организмом стало твориться что-то непонятное. Резко похудела, впала в жутчайшую депрессию, появились проблемы с ЖКТ и по части гинекологии. Врачи разводили руками, три раза за год лежала в стационаре, но легче мне не становилось. Тогда меня отправили к психотерапевту. Поначалу очень расстроилась, было много слез, непонимания, страхов, думала, что схожу с ума. Но мне помогли, и я смогла выйти из депрессии, стало полегче, появились хоть какие-то силы, чтобы начать выкарабкиваться.

Даже не знаю, что тогда меня подтолкнуло сдать анализ крови на сахар с нагрузкой, поскольку тощаковый был в норме, и врачей мои анализы не настораживали. Наверное, сработала интуиция. Гораздо позже я узнала о том, что мой биологический отец болен диабетом второго типа.

И что же выяснилось? Уровень сахара после нагрузки был 12 ммоль/л. Гликированный гемоглобин — 5,8%.

На основании этого мне поставили диагноз «преддиабет». Сразу купила глюкометр и стала отслеживать сахар. А что делать дальше, не знала, даже после посещения эндокринолога. Назначили метформин, сунули в руки бумажку с перечнем запрещенных продуктов. И все. А у меня резко вырос вес, причем так стремительно, что с размера 42-44 перешла на 48-50. Тревожно стало, когда сдала анализы на холестерин. Показатель был существенно повышен, а уровень мочевой кислоты в два раза превышал норму. Мучили хроническая усталость, скачки давления, боли в ногах. Вскоре после очередного обследования мне поставили диагноз «диабет 2-го типа».

Вот так я вступила в ряды диабетиков.

Стала искать информацию о питании, лечении, вступила в тематические группы в соцсетях. В одной из таких групп узнала о системе питания «Ново-Драйв». Чем больше о ней узнавала — тем больше понимала, что это то, что мне нужно. С тех пор готовлю себе блюда по этой системе, что-то уже придумываю сама. Читаю все новые посты и комментарии, иногда делюсь своими. Очень жалею о том, что не встретила эту информацию раньше и не смогла удержаться на стадии преддиабета.

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Похудела на 5 кг, держу вес в пределах 60 кг. Мой гликированный гемоглобин составляет 5,5%. Холестерин и мочевая кислота постепенно снижаются, что очень радует. Появились силы, я стала много путешествовать, с удовольствием работаю.

Меня всегда вдохновляют истории других диабетиков, которые добились хороших результатов. Восхищаюсь такими людьми! Глядя на них, становится не так страшно: раз смогли они — смогу и я!

Записала Ирина ПОДОЛЬСКАЯ.
Фото из личного архива Елены

РАССКАЖИТЕ СВОЮ ЖИЗНЕННУЮ ИСТОРИЮ!
Пишите на почтовый адрес редакции (указан на стр. 29) или e-mail: DIA@toloka.com

Диета — основа основ при СД

Я в диабете новичок, всего полтора года (СД 1). Не понимаю, зачем вообще нужно соблюдать диету, если любую пищу можно компенсировать инъекцией инсулина. Главное — правильно рассчитать дозу. Помогите разобраться!

Анатолий Р., г. Пермь

Проблема в инсулинорезистентности. Основной причиной такого состояния становится избыток вводимого инсулина. Организму все равно, какой это инсулин — эндогенный (свой) или экзогенный (вводимый). Если гормона много, то человеческая клетка реагирует одинаково: прячет свои рецепторы или изменяет конфигурацию, чтобы инсулин не смог с ней взаимодействовать. И это при том, что в целом компенсация (устойчивое максимальное приближение количества глюкозы в крови к нормальному значению) хорошая, нет гипогликемии и постгипогликемических откатов. Дело в том, что больной для поддержания нормального уровня сахара при высокоуглеводном питании вынужден колоть большие дозы инсулина. В итоге гормон в избытке. Диабетики знают, что, как только понижается количество ХЕ в питании, через некоторое время начинают снижаться и необходимые организму дозы базального инсулина. По законам диабета, если свести к минимуму сладкие и мучные блюда (самые тяжелые по количеству углеводов продукты) — автоматически уменьшается инсулинорезистентность, а значит, и суточная потребность в инсулине. Избыток инсулина может спровоцировать различные осложнения. Например, системные воспаления, набор лишнего веса, рост раковых клеток. Большое значение имеет возраст: после 45 начинают присоединяться другие факторы, усиливающие инсулинорезистентность (например, дефицит половых гормонов). Возникает опасность порочного круга: много инсулина — хуже чувствительность;

нужно еще больше гормона — увеличивается инсулинорезистентность. Запускать этот процесс опасно. Поэтому всегда помните: диета для диабетика — основа основ.

Диляра ЛЕБЕДЕВА, диабетолог, г. Альметьевск. Группа в VK: @diadoctor_lebedeva

ЭКОМУЦИЛ ЭКОЛАБ

ЭКОЛАБ красота и здоровье

Обеспечивает мягкое и комфортное освобождение кишечника

Восстанавливает регулярный стул

Нормализует микрофлору кишечника

Выводит токсины и канцерогены

Не вызывает побочных эффектов и привыкания

Покупайте на маркетплейсах

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Сабельник при болях в суставах

Боль в суставах снимаю таким способом. Измельченные корни сабельника болотного заливаю водкой 1:10, настаиваю в темном месте в течение месяца, периодически встряхивая. Затем процеживаю. Пью по 1 ст.л. три раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц. Делаю перерыв на 10 дней и повторяю при необходимости. Боль проходит.

Нина ПРОКОПЬЕВА, г. Пинск

Комментирует Лилия КОВАЛЁВА, врач-фитотерапевт, г. Гродно

Сабельник болотный называют русским женьшенем не зря. Настойка, действительно, может уменьшить боль в суставах. Настои и отвары на его основе применяют как ранозаживляющее средство и болеутоляющее при болях в желудке, в качестве вяжущего, противовоспалительного снадобья при диарее и пародонтозе, антибактериального — при бронхите и туберкулезе, кровоостанавливающего — при маточных кровотечениях.

Например, при желудочных и головных болях поможет такой отвар. 1 ст.л. измельченных сухих корней залить 1,5 ст. кипятка, кипятить на малом огне 3-4 минуты, периодически помешивая. Настоять два часа, процедить. Пить по 100 мл три раза в день за 30 минут до еды в течение трех суток.

Бузина черная

Много слышала о пользе ягод бузины черной. Я диабетик, поэтому не использую сахар. Уже много лет подряд заготавливаю пюре из ягод бузины черной с ксилитом. На 1,5 кг ягод беру 400 г ксилита. Ягоды мою, разминаю, добавляю ксилит, довожу до кипения и варю 10 минут, помешивая. Даю остыть, а потом на водяной бане увариваю до нужной консистенции. Раскладываю в банки, прикрываю крышками, стерилизую 15 минут и закатываю. Заготовку храню в прохладном темном месте.

Софья О., Гомельская обл.

Комментирует Виталий АФАНАСЬЕВ, травовед, Могилевский р-н

В Средневековье черная бузина считалась священным деревом.

Цветки кустарника содержат витамин С, эфирные масла, холин, валериановую, кофейную, яблочную и уксусную кислоты. В состав плодов входят витамин С, антоциановые, карбоновые и дубильные вещества, аминокислоты, каротин. В листьях много витамина С, эфирных масел и каротина.

В народной медицине цветки бузины используют при воспалительных заболеваниях бронхов и легких, лечат ревматизм и мочекаменную болезнь. Отвар коры бузины применяют в качестве мочегонного средства. Ягоды бузины черной полезны при сахарном диабете.

Кроме пюре из ягод без сахара, можно заготавливать и сок. Свежеприготовленный сок разбавить водкой 4:1 (например, 4 ст.л. сока на 1 ст.л. водки). Размешать, перелить в бутылку и закупорить. Хранить в холодильнике. Пить по 1 ст.л. утром и вечером, разбавив водой.

Интересно, что бузина черная не имеет противопоказаний.

Непредсказуемая гипа

Случайно наткнулась в интернете на описание ситуации с девочкой, которая поехала в диалагерь, и там ночью с ней случился приступ гипогликемии. Ребенок даже потерял сознание. Хорошо, что все закончилось благополучно. Но поразмышлять над произошедшим не помешает.

Не хочу осуждать никого, не зная всех деталей этой истории, но меня удивило то, что врач-эндокринолог в лагере (как пишет мама девочки, эта врач сама диабетик) растерялась, увидев, что при гипогликемии у ребенка начались судороги. Это заставило ее усомниться, что у девочки именно гипогликемия, а не эпилепсия.

Хочу высказать свое мнение, основываясь на личном опыте.

МОЯ ИСТОРИЯ

Было это более десяти лет назад. Тогда я работала в одной крупной компании.

По традиции, вместе с коллегами отмечали праздники, к столу заказывали пиццу. И вот на очередном праздничном столе оказались пицца и сладости. Обычно я в таких случаях предварительно вводила дозу инсулина, которую рассчитывала на глаз.

Тогда еще пользовалась инсулиновыми ручками и глюкометром, а не помпой, и экономила на тест-полосках из-за нехватки денег. Поэтому уровень сахара после еды не измеряла. Видимо, просчиталась в тот раз с дозировкой инсулина...

Еще нужно отметить, что низкий сахар я особо не чувствую. И вот после поздравления и съеденной пиццы в какой-то момент понимаю, что что-то не так (сначала начала кружиться голова). Операцию на глазах по восстановлению зрения тогда еще не сделала, и зрение у меня было -6, работала в очках. И все равно плоховато в них видела, не на 100% (у меня был сильный астигматизм). А тут вообще перед глазами все стало расплываться. Со мной такое было первый раз, поэтому даже не поняла, в чем дело. Через какое-то время начался мандраж, и периодически бросало в холодный пот. Такие симптомы при гипогликемии раньше никогда не возникали, поэтому я снова не поняла, в чем дело. Подумала, что давление упало (у меня такое бывало). В этом случае помогает крепкий сладкий кофе, и решила выпить его. Но сходить за ним не смогла: начало тошнить и двоиться в глазах. И вновь я не поняла, что причина в низком уровне сахара. Очевидно было только одно: надо что-то предпринять! Решила выпить сладкого сока (в тумбочке всегда был запас на случай гипогликемии).

Как же хорошо, что я успела это сделать! После сока еще что-то съела из сладкого... Было сложно жевать. Все происходило как будто в замедленной съемке. Но я продолжала, помню, что постоянно повторяла, что все будет хорошо, главное — не отключиться. Думаю, по времени это все заняло минуты две максимум, мне же показалось, что прошел час.

Меня снова начало трясти, руки делали непроизвольные движения — резко вздрагивали в хаотичном порядке. Они мне просто не подчинялись.

Решила пойти на кухню, чтобы не пугать коллег. Шла, конечно, не слишком уверенно, и это привлекло внимание. Одна из девушек пошла за мной. На кухне было много людей, я присела на свободный стул. Мне принесли то ли сладкий чай, то ли кофе, его я тоже выпила.

Говорить не могла. Просидела так минут 10. Постепенно стала приходить в себя, руки перестали дергаться, и я снова начала нормально говорить.

Пришло понимание, что это была гипогликемия. Повезло, что в тумбочке был запас для купирования приступа.

ВЫВОДЫ

Теперь точно знаю, что хаотичное вздрагивание рук (и тела) при таком состоянии — это характерный симптом, а не эпилепсия. Хотелось бы, чтобы врачи-эндокринологи это знали.

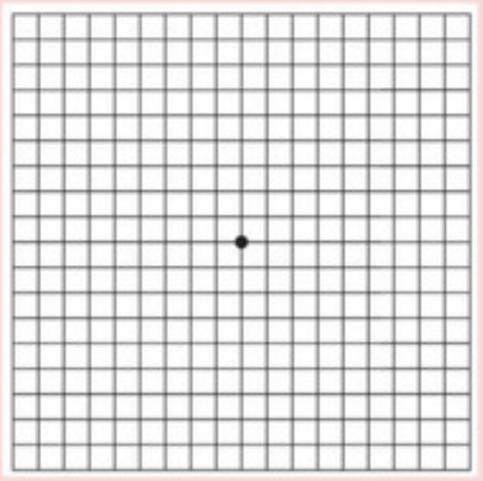
Возвращаясь к истории девочки-диабетика, хотела бы подчеркнуть, что на сотрудниках такого специализированного лагеря лежит большая ответственность, и персонал должен подбираться тщательно, особенно медицинские работники. Хотелось бы, чтобы мы все научились поддерживать ближнего в сложных ситуациях, а не перебрасывать ответственность друг на друга. Надеюсь, что урок на будущее извлечен.

Дина ДОМИНОВА (СД 1/27 лет), диаблогер, г. Москва

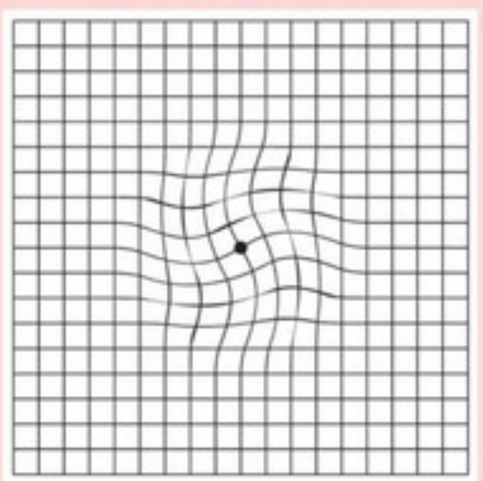
Тест Амслера — простой способ проверить зрение

Есть простой тест, который может показать, есть ли негативные изменения на сетчатке глаза. Провести его можно дома в любой момент. Займет это 10-15 секунд.

НОРМА



ИСКАЖЕНИЯ И ВЫПАДЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ПОЛЕЙ ЗРЕНИЯ



Проводить тест врачи рекомендуют регулярно не только диабетикам, но и людям среднего и старшего возраста.
Называется это исследование тестом (сеткой) Амслера.
Если, пройдя тест, вы получите негативный результат — это может означать, что есть изменения в сетчатке. Возможно, даже начались осложнения сахарного диабета, связанные с диабетической ретинопатией.

ЧЕМ РАНЬШЕ НЕДУГ БУДЕТ ЗАМЕЧЕН — ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ИЗБЕЖАТЬ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ И ОСТАНОВИТЬ РАЗВИТИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА АМСЛЕРА

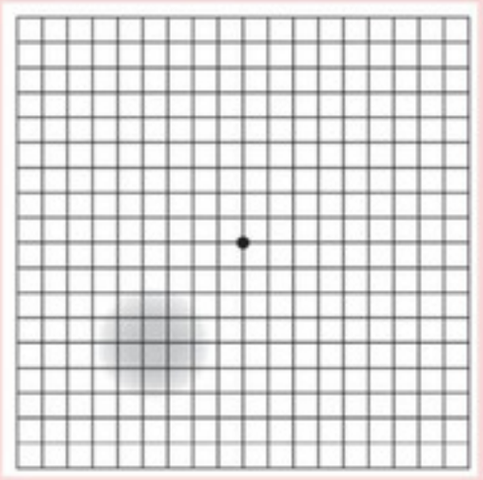
В качестве сетки Амслера можно использовать обычный листок в клетку. Для этого надо разграничить квадрат размером 10х10 см. Поставить в центре квадрата точку.
Если носите постоянно очки или контактные линзы, их необходимо надеть.

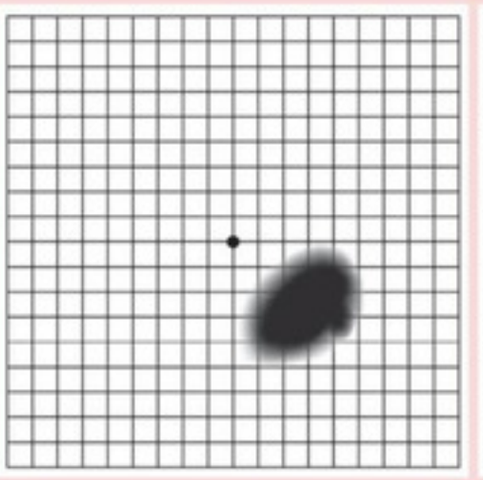
1 На расстоянии 20-30 см от глаз расположите шаблон сетки Амслера.
2 Прикройте один глаз.
3 Сконцентрируйте взгляд на черной точке, находящейся в центре.
4 Смотрите все время только на центральную точку.
5 Не отрывая взгляд от центральной точки, оцените правильность линий на сетке во всех отделах, ответив на вопросы:

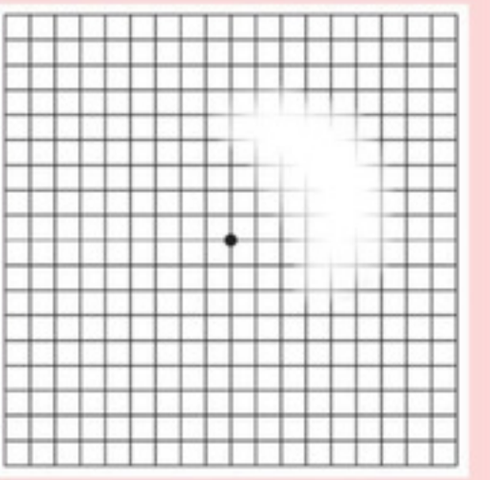
- Прямые ли линии?
- Одинаков ли размер квадратов?
- Определяются ли зоны с искривлениями, искажениями, затуманиванием или линиями более бледного цвета?

Затем проделайте то же самое, прикрыв другой глаз.
Если при исследовании обнаруживаются какие-либо изменения, необходимо немедленно обратиться к офтальмологу.
Важно! Даже если вы не заметили изменений, все равно нужно не реже одного раза в год проходить обследование у офтальмолога.

Нюра ШАРИКОВА (СД 1/35 лет), диаблогер, г. Москва







Отекают ноги? Тяжело ходить?

У ВАС ЗАСТОЙ ЛИМФЫ!

«У меня целый букет проблем: высокое давление и холестерин, запоры, диабет, лишний вес. Лекарства пью горстями. Появились усталость, отдышка, слабость, головные боли, головокружения. А в последнее время стали страшно отекать и болеть ноги! Я практически перестала ходить. Подскажите, почему у меня такие отеки и как мне от них избавиться?» Нина 69 лет, Ставрополь

Отёки ног, или лимфоотеки, — это первый признак застоя лимфы! Мало кто знает, что лимфатическая система – это часть сердечно-сосудистой системы. Её главная задача – очищение организма. Именно лимфа, а не кровь, печень или кишечник, обеззараживает шлаки, яды и токсины и выводит их из организма. Но это если мы здоровы и молоды.

С возрастом из-за отсутствия движения (а лимфу качают мышцы, а не сердце) лимфа начинает застаиваться, токсины забивают лимфоузлы, замедляют и отравляют лимфоток.

В результате начинают отекать ноги, появляются язвы, растет вес, падает иммунитет, мы чаще и тяжелее болеем, сердце и сосуды начинают разрушаться. Знакомая ситуация? А последняя стадия интоксикации, по мнению экспертов, – это онкология…

Что же делать? Как избавиться от отеков и застоя? НАДО ОЧИЩАТЬ ЛИМФУ! Но это не просто! Попасть в лимфатический сосуд можно только через ворсинки кишечника, которые нужно предварительно очистить. Плюс лимфатический сосуд крайне мал, что ещё больше усложняет доступ к лимфе. Поэтому до сегодняшнего дня создать эффективное средство для очищения лимфы никому не удавалось.

Однако российские учёные из подмосковного наукограда Пущино совершили невозможное! На основе дикой водоросли ламинарии, используя уникальную технологию кавитации, они создали **первый натуральный молекулярный гель для диетического лечебного питания ЛАМИНОР, который очищает и кишечник, и лимфу.** «Живые» молекулы-поликлинеры **ЛАМИНОРА** сначала глубоко очищают кишечник, избавляя от запоров. Затем через ворсинки кишечника проникают в лимфатические сосуды, обеззараживают токсины и выводят их из организма, очищая лимфу и стимулируя лимфоток.

Благодаря ЛАМИНОРУ можно натурально и безопасно:

- ✓ **ОЧИСТИТЬ** кишечник и лимфу;
- ✓ **ВОССТАНОВИТЬ** лимфоток;
- ✓ **ИЗБАВИТЬСЯ** от запоров и отёков;
- ✓ **ПРЕДОТВРАТИТЬ** осложнения на ноги, сердце, сосуды, печень, почки.

ЛАМИНОР поможет вернуть радость движения, здоровье и долгие годы активной жизни без отёков и боли!

Звоните нам прямо сейчас:

8-800-100-55-60

Звоните с мобильного на номер:

***2031**

Код Вашего подарка*: **«БЕЗ ОТЁКОВ»**

*При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. I, комн. 28. СГР № RU.77.99.19.004. Е.004351.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.08.2024 по 01.03.2025 г. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА

ТЫ НЕ ОДИН!
МЫ РЯДОМ.
УЧИМСЯ
ЖИТЬ
С ДИАБЕТОМ.

#диаблог

Светлана КУЗЬМЕНКОВА, руководитель школы диабета, г. Могилев. Телеграм-канал: t.me/diaznaika

#в жару пересмотрите дозы!

Летом многие пациенты-диабетики отмечают увеличение количества эпизодов гипогликемий.

И этому есть объяснение. В жаркую погоду повышается скорость всасывания инсулина. Это связано с усилением кровотока в организме. Всегда учитывайте изменения погоды при расчете доз инсулина! Помните, что в жару может понадобиться уменьшение расчетных коэффициентов и, соответственно, снижение доз инсулина. И не забывайте корректировать дозы, когда температура вновь изменится.

**ВАЖНО! НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА В ЖАРУ!
НА ФОНЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛИ ГЛЮКОМЕТРОВ
МОГУТ БЫТЬ ЛОЖНО ЗАНИЖЕННЫМИ, ПОЭТОМУ ЛЕГКО ОШИБИТЬСЯ
С ДОЗОЙ ИНСУЛИНА.**

#дело дошло до ампутации

На днях позвонил знакомый. У него на работе одному из коллег ампутировали ногу. Все случилось резко и внезапно. Выяснилось, что у мужчины обнаружили СД 1. Никто ничего не знал — все находятся в шоке и от диагноза, и от ампутации.

Он начал хромать еще в прошлом году. Когда спрашивали, что случилось, отвечал, что болит нога. Когда терпеть уже не мог, обратился к врачу. Положили в стационар, провели обследование, поставили диагноз «сахарный диабет 1-го типа». Судя по всему, рекомендации не выполнял, а болезнь всерьез не воспринял. Теперь нужно начинать новую жизнь без ступни.

Для тех, кто недопонял, я, как диабетик с большим стажем, могу ответственно заявить, что сахарный диабет — это очень серьезно! И очень сложно!

Да, можно жить с показателем гликированного гемоглобина в 10-15% и не обращать на это внимание много лет, делая вид, что диабета нет. Но последствия все равно настигнут, кого-то чуть раньше, кого-то чуть позже. У меня немало знакомых, кто в возрасте до 30 лет потерял почки, ноги, зрение. Но есть и те, кто со стажем СД 40-50 лет живет в полном здравии и чувствует себя прекрасно. Не хочется никого пугать, но предупредить считаю своим долгом. Искренне всем желаю сил и мотивации! Жизнь одна, и она достаточно короткая. Желаю всем прожить ее в максимально высоком (по возможности) качестве, упрощая компенсацию СД 1. Используйте мониторинги, подходящие вам инсулины, помпы, «петли»! Они делают жизнь диабетика максимально приближенной к жизни обычного человека.

Дина ДОМИНОВА, диаблогер, г. Москва. Страница в VK: @dina_dominova

СД 1 | 27 лет

Ты не один! Мы рядом. *Подпишись на издание «Живу с диабетом» — поговорим! Подписаться стало еще проще! Заходи на сайт* ***toloka24.ru*** *(для жителей России) или* ***toloka24.by*** *(для жителей Беларуси) и подписывайся на наше издание не выходя из дома!*

Иван КИСЕЛЕВ, диаблогер, г. Батуми

СД 1 | 24 года

#дневник поможет похудеть

При наличии инсулинорезистентности (ИР) для эффективного похудения необходимо избавиться от этого состояния как можно скорее. Без этого никак.

Худеем — значит, боремся с ИР или проводим профилактику, и наоборот, боремся с ИР — параллельно идет снижение веса.

К сожалению, иногда ИР побеждает, человек срывается, уходя в «зажор».

Чтобы облегчить себе непростую задачу, заведите дневник борьбы!

Звучит, возможно, наивно, но это действительно помогает. Необходимо каждый день перед сном делать отметку в дневнике обо всех выполненных действиях (тренировки, работа с рационом, общая двигательная активность, прием препаратов и т.д.).

Записывайте подробно обо всем. Это должно войти в привычку. Поначалу будет трудно себя заставить, но уже через неделю вы будете наглядно видеть, сколько усилий было вложено в борьбу с лишним весом и за свое здоровье.

Кроме того, раз в 10 дней нужно фиксировать в дневнике массу тела, нелишним будет прикладывать и свои фото (фронтально и боком).

Вот увидите: дело пойдет быстрее и легче! Регулярный анализ дневника станет хорошим стимулом.

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ — невосприимчивость клеток и тканей к действию инсулина, когда блокируются специальные инсулиновые рецепторы, и глюкоза — основной источник энергии — не может попасть в клетки. Клетки голодают, а глюкоза остается в кровотоке и начинает разрушать стенки сосудов. Это состояние вызывает развитие серьезных заболеваний: сахарного диабета 2-го типа, гипертонии, атеросклероза и сердечно-сосудистых недугов.

ДИАСЛОВАРЬ

ВНИМАНИЕ! НОВИНКА! ВНИМАНИЕ! НОВИНКА! ВНИМАНИЕ! НОВИНКА!

№5 (91), 21 ноября 2023 г.
Советы доктора Лисенковой
ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
Простым языком о медицине и здоровье
5 ПРИЗНАКОВ ПРОБЛЕМ С СОСУДАМИ НОГ
Мигрень. ЧТО КРОМЕ ТАБЛЕТОК?
Отеки. ОТКУДА БЕРУТСЯ И ЧТО ДЕЛАТЬ

Книга-журнал с советами известного врача-невролога Ольги Лисенковой уже в продаже! Простым языком о женском здоровье!

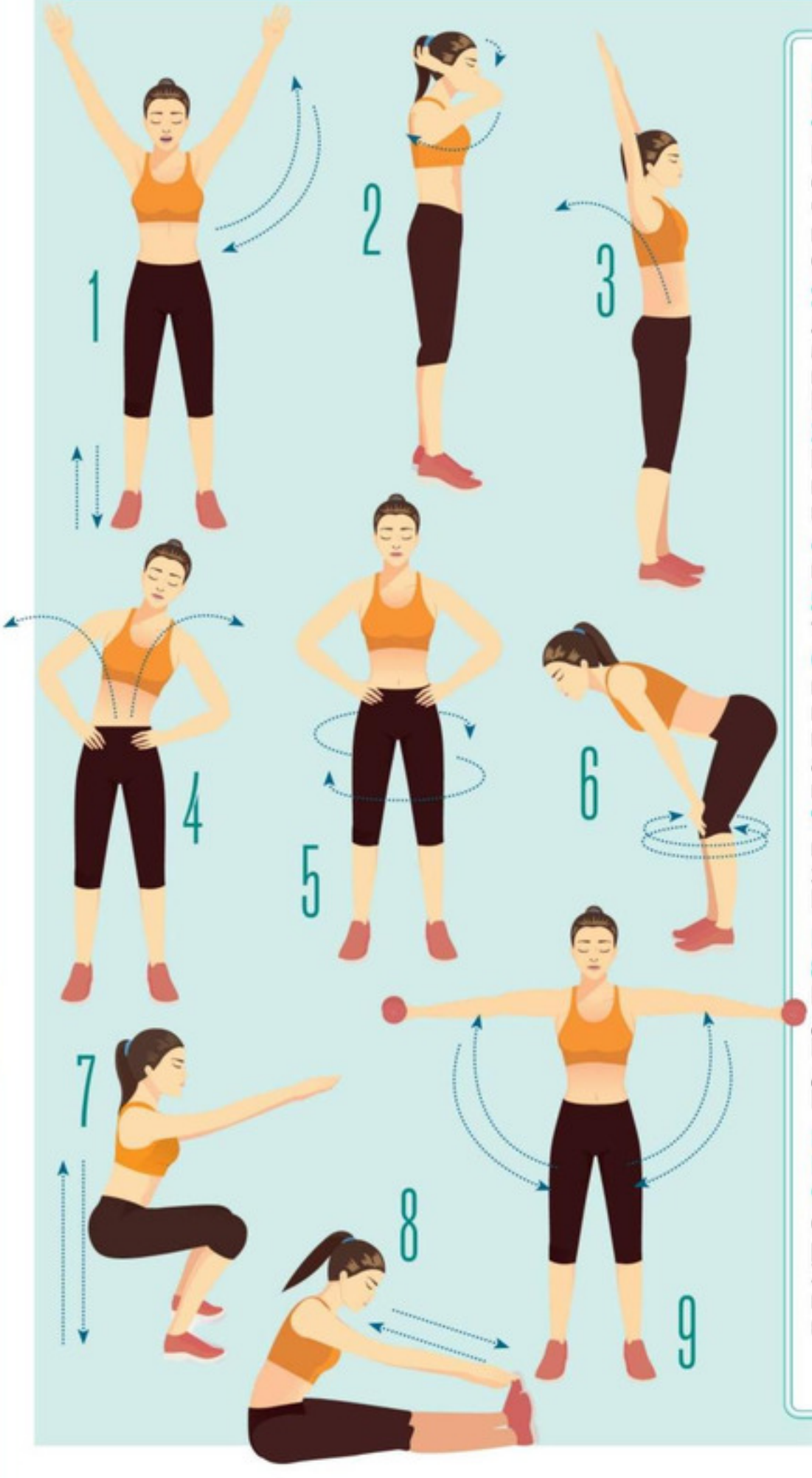
Реклама

Покупайте не выходя из дома на сайте

WB

ООО «Толока Инвест», 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, офис 4. ИНН 6732144442 ОГРН 1176733008055

ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



И. П. — СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ

1 Руки опущены вдоль туловища. Приподнимайтесь на носках, одновременно поднимая руки через стороны вверх. На выдохе прогнитесь и опустите руки через стороны вниз. Повторите 5-6 раз.

2 Положите руки за голову, локти — перед лицом. Медленно наклоните голову вперед и разведите локти. Повторите 5-6 раз.

3 Руки опущены вдоль туловища. На вдохе поднимите руки и прогнитесь. На выдохе вернитесь в и. п. Повторите 8-10 раз.

4 Руки на поясе. Наклоняйтесь в стороны (по 9-10 раз в каждую).

5 Делайте круговые движения тазом (по 10 раз в каждую сторону).

6 Слегка присядьте, кисти рук положите на колени. Делайте плавные круговые движения коленями сначала наружу, а потом внутрь. Повторите по 6-7 раз в каждую сторону.

7 Не отрывая пятки от пола, приседайте, поднимая руки вперед, затем возвращайтесь в и. п. Повторите 6-7 раз.

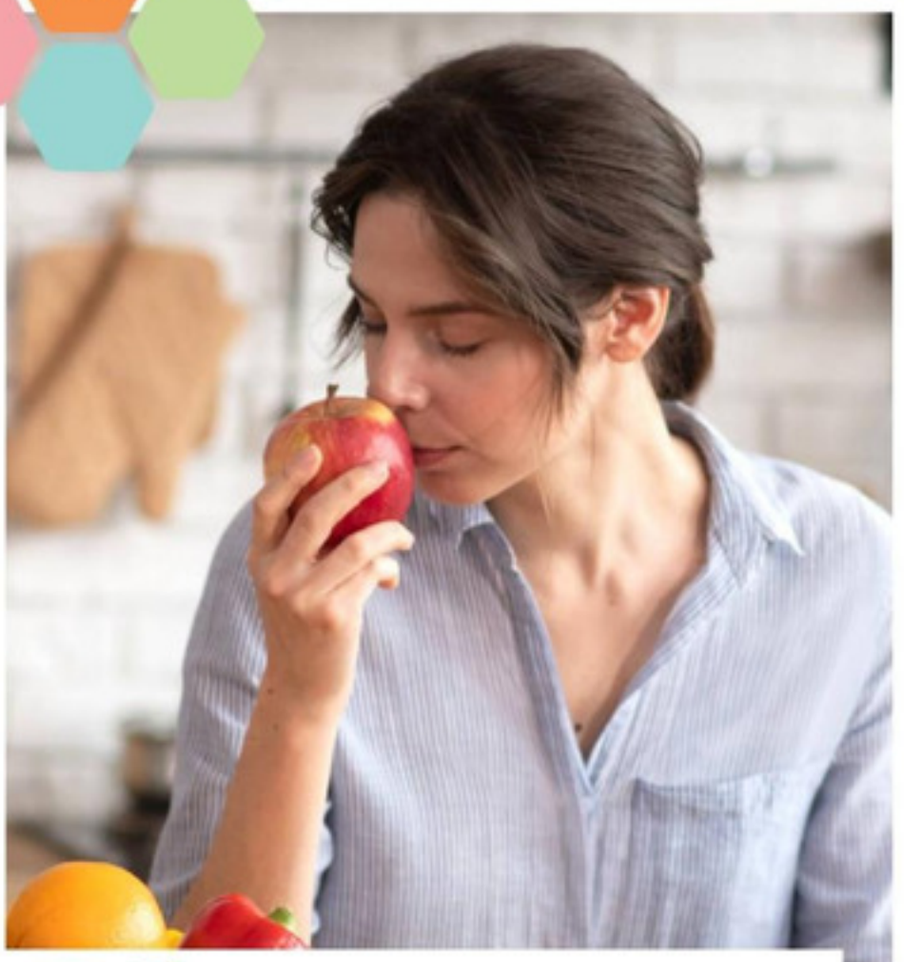
И. П. — СИДЯ

8 Ноги выпрямлены. Наклоняйтесь вперед, пытаясь дотянуться до пальцев ног руками. При этом старайтесь головой дотронуться коленей. Повторите 8-10 раз.

И. П. — СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ

9 Возьмите в руки гантели, опустите вниз. На вдохе поднимайте руки с гантелями через стороны. Задержитесь в таком положении на 3-4 секунды. На выдохе вернитесь в и. п. Повторите 6-7 раз.

Екатерина ЗАХАРЕНКО, медсестра, г. Белыничи



Яблоки: извлекаем максимум пользы

В системе питания «Ново-Драйв» разрешено съедать до 160 г фруктов в день.

Но яблоки можно есть только при определенных условиях. Просто так есть эти фрукты нельзя. Никаких перекусов, в том числе и перекусов фруктами, быть не должно. Фрукты, если и входят в каждый прием пищи, только в сочетании с другими блюдами. Это могут быть салат из сырых овощей, небольшое количество нерафинированного растительного масла, белковое блюдо и выпечка из низкоуглеводной муки.

Фрукты должны быть ограничены, так как способствуют набору веса. А при сахарном диабете 2-го типа обычно есть проблемы с лишним весом и инсулинорезистентностью. Автор системы «Ново-Драйв» Елена Стоянова (nazdorovie.com) отмечает: «Если в день дополнительно к основному рациону съедать по 1 кг яблок, то это равносильно 50 г жира. В неделю — 350 г жира. А ведь в сезон можно запросто съесть килограмм яблок, которых в изобилии в каждом саду».

Для усвоения фруктозы не нужен инсулин. Казалось бы, это хорошо при СД. Однако есть подвох. Не вырабатывается инсулин — значит, снижается и выработка лептина (они взаимосвязаны). А лептин — гормон, который подавляет аппетит. Поэтому фрукты не насыщают, а, наоборот, возбуждают аппетит, их хочется есть еще и еще. Существует такое выражение: «Напал фруктовый жор». По этой причине и разгрузочные дни на яблоках переносятся с трудом.

Шарлотка

320 г яблок, 4 яйца, 80 г миндальной муки, 5 стиков «ФитПарада № 14», 1 ч.л. разрыхлителя теста, ванилин и соль — по вкусу.

Смешать муку, подсластитель, разрыхлитель и ванилин. Разогреть духовку до 180 град. Застелить противень бумагой для выпечки и выложить на него нарезанные дольками яблоки.

Яйца с солью хорошо взбить миксером до увеличения массы в размере и белого цвета. Высыпать в яйца сухую смесь и перемешать лопаткой. Вылить тесто на противень, разровнять.

Выпекать в духовке при 180 град. 15-20 минут.

Достать из духовки и разрезать на 16 частей. 1 кусок содержит 5 г муки. В день можно съесть выпечку из 40 г муки.

Блины с яблочным припеком

80 г яблок, 1 яйцо, 20 г миндальной муки, 0,5 ч.л. разрыхлителя теста, ванилин и корица — по вкусу, 2 стика «ФитПарада № 14», немного воды.

Из этого количества получится 2 блина. За один прием можно съесть один блин.

Готовлю тесто, смешав все ингредиенты, кроме яблок. Яблоки нарезаю небольшими дольками и выкладываю на сковороду, смазанную маслом. Заливаю тестом и жарю на антипригарной сковороде на малом огне. Затем блюдо переворачиваю и довожу до готовности.

Белый торт

4 яйца, 80 г миндальной муки, 1 ч.л. разрыхлителя теста, 1/3 ч.л. стевиозида, 1,5 г ванилина, щепотка соли. Для крема: 320 г яблок, 3 пачки обезжиренного низкобелкового творога по 170 г (всего 510 г), 1,5 г ванилина, 0,5 ч.л. ксантановой камеди.

Сначала нужно приготовить крем. Из яблок достаю сердцевину, нарезаю их дольками. Выкладываю в силиконовую форму и запекаю 15 минут в микроволновке при мощности 800 Вт (можно и в духовке). Измельчаю в блендере. Добавляю творог, ванилин и 70 мл кипяченой воды. Еще раз измельчаю. Затем венчиком или миксером взбиваю, добавляю ксантан и снова взбиваю. Получится плотный крем. Если ксантана нет, то печеные яблоки измельчаю, взбиваю миксером, а потом смешиваю с творогом и ванилином. Можно подсластить стевиозидом на кончике ножа.

Для коржей взбиваю яйца с солью до белой пышной массы миксером. Смешиваю муку, стевиозид, ванилин, разрыхлитель. Сухую смесь добавляю к яйцам, быстро перемешиваю. В силиконовую форму выкладываю тесто. Выпекаю в микроволновке 8-10 минут при мощности 800 Вт. Охлаждаю и делю на 3 коржа. Коржи смазываю кремом. Половину торта можно съесть за день в несколько приемов.

Сладкий сыр

360 г творога жирностью до 1,8% (18 г белка), 70 г плавленого сыра (9%), 70 г запеченных в духовке яблок, корица — на кончике ножа, ванилин — по вкусу, 3 стика «ФитПарада № 14», 1,5 ч.л. псиллиума.

Все ингредиенты перемешиваю с помощью погружного блендера. Оставляю на один час в холодильнике. Затем перемешиваю и ставлю в микроволновку на 1,5-2,5 минуты. Творог начнет плавиться. Выливаю массу в форму и ставлю на ночь в холодильник. Получится плотный сыр, в меру сладкий, с яблочным ароматом. Весь этот сыр можно съесть за день.

Яблочные оладьи

2 яйца, 160 г натертых на крупной терке яблок, 40 г миндальной муки, 3 стика «ФитПарада № 14», 0,5 ч.л. разрыхлителя теста, щепотка соли.

Смешиваю все ингредиенты. Жарю на антипригарной сковороде без масла. Должно получиться 16 штук. Это количество можно съесть за день — по 4 оладьи в каждый прием пищи.

Фруктовое печенье

20 г муки из золотого льна, 20 г миндальной муки, 0,5 ч.л. разрыхлителя теста, 2 стика «ФитПарада № 14», 2 яйца, 140 г яблок.

Смешиваю все ингредиенты для теста. Выкладываю тесто ложкой на силиконовый коврик в форме печенья (можно воспользоваться специальными формами). Сверху украшаю дольками яблок. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 20 минут. Можно посыпать яблоки корицей по вкусу. 4 печенья содержат 40 г муки. В один прием пищи можно съесть 1 печенье.

Ирина ПОДОЛЬСКАЯ (СД 2/7 лет), консультант по питанию, г. Москва. Больше рецептов — в группе в VK: @matilda_cd2. Фото автора

10 правил здорового питания

1 Режим питания
У каждого он может быть свой. Кто-то ест 2-3 раза в день, кто-то — 5, но главное — соблюдать режим и питаться примерно в одно и то же время одинаковое число раз. В целом важно, не как часто, а что и сколько вы едите, однако соблюдение режима дисциплинирует и предохраняет от переедания, а также обеспечивает бесперебойную работу ЖКТ.

2 Планирование рациона
Нужно примерно представлять, что и где вы будете есть завтра, и продумать, как вы это организуете (поедите дома, возьмете еду с собой, куда-то пойдете на обед и т.д.). Это избавляет от лишних перекусов, а также от длительных голодных перерывов, которые неизбежно ведут к перееданию. Хорошо, если есть несколько вариантов завтрака, обеда, ужина, перекуса, каждый из которых соответствует вашим планам и доступен. Например, встав утром, вы можете решить, чего вы хотите больше (яичницу, кашу, творог), и быстро приготовить соответствующий завтрак.

3 Минимизация незапланированных перекусов
Следует научиться отказывать себе в желании перекусить на ходу. Если это ваше слабое место — постарайтесь, чтобы на виду не было конфет, печенья, орешков и всего того, что можно съесть, даже не заметив. Не доедайте за детьми! Старайтесь без острой необходимости не пробовать еду при ее приготовлении.

4 Определение индивидуальных размеров порций
Нужно знать, какое количество того или иного продукта вы съедаете за раз, чтобы насытиться, и строго соблюдайте норму. Например, вы съедаете 1 котлету, 1 яблоко, 1 бутерброд с сыром и т.д. Очень полезно иметь несколько своих тарелочек и мисочек под разные блюда. Так вам будет легче определиться с порцией и не переедать. Также знание своей порции может быть полезным, если нужно снизить массу тела: можно уменьшить порции энергоемких блюд и продуктов на треть, тем самым создав необходимый дефицит калорий.

5 Замещение овощами и фруктами других продуктов в меню
5 порций фруктов и овощей в день (порция должна умещаться на ладошке). Отличный способ увеличить долю полезных продуктов в рационе.

6 Использование натуральных продуктов
Белок лучше получать из рыбы, птицы, нежирного мяса, яиц, творога, нежирного сыра, бобовых, а не из переработанного мяса (копчености, колбасные изделия, некачественные полуфабрикаты, наггетсы и т.д.). Отдавайте предпочтение сложным углеводам, которые усваиваются медленно (цельные крупы и злаки, бобовые, овощи и фрукты). Из жирных продуктов более полезными будут те, в которых содержатся моно- и полиненасыщенные виды жиров (рыба, нерафинированные растительные масла, орехи, семечки).

7 Приготовление блюд полезным способом: тушение, отваривание, запекание
Избегайте обжаривания, особенно в большом количестве масла и в панировке.

8 Не корите себя за слабости
Все живые люди. Любить сладкое, мучное, жирное — нормально. Чтобы избежать срывов, оставляйте около 10% рациона на то, что вы любите, но считаете вредным. Позволяйте себе эти блюда регулярно в небольшом количестве, чтобы не сорваться «по-крупному».

9 Не заставляйте себя
Если врач, подруга или интернет говорит вам, что здоровое питание невозможно без брокколи или зеленого смузи, а вы их терпеть не можете, знайте: вы не обязаны есть то, что вам не нравится. Просто подумайте, чем вы можете равноценно заменить нелюбимый продукт.

10 Избегайте жидких калорий
Старайтесь не пить сахаросодержащие напитки, фруктовые соки, алкоголь. Помните, что жидкие молочные продукты (молоко, кефир, ряженка, йогурт) — это не жидкость, а еда.

Марина БЕРКОВСКАЯ, эндокринолог, канд. мед. наук, г. Москва.
Телеграм-канал: t.me/doctorabaita

Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые используете.

Овощной крем-суп

100 г
0,4 ХЕ
49 ккал

2 моркови, 1 луковица, 1 картофелина, 1 цветная капуста, 1 зубчик чеснока, 1 л нежирного куриного бульона, 1 ст.л. оливкового масла, соль и перец — по вкусу.

Овощи мою, очищаю. Нарезаю морковь брусочками, лук — полукольцами, картофель — кубиками. Цветную капусту разбираю на мелкие соцветия, а чеснок натираю на мелкой терке. Выкладываю овощи на сковороду и обжариваю на оливковом масле 5-7 минут. Добавляю куриный бульон, солю, перчу и варю до готовности овощей. Даю немного остыть и довожу с помощью блендера до однородной консистенции.

Наталья ТИМОФЕЕВА

Чечевичный суп

100 г
0,5 ХЕ
71 ккал

1 ст. зеленой чечевицы, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 л нежирного овощного бульона, соль и перец — по вкусу.

Промываю чечевицу и замачиваю ее на ночь в холодной воде. Морковь мою, очищаю и нарезаю кубиками. Очищенные лук и чеснок мелко рублю ножом. Обжариваю овощи на сковороде с добавлением масла до золотистого цвета. Затем добавляю чечевицу, вливаю бульон, солю, перчу. Варю до готовности чечевицы. Такой суп также получится очень вкусным, если довести его до однородной консистенции с помощью блендера.

Екатерина ЗАЙЦЕВА

Грибной с зеленью

100 г
0,3 ХЕ
54 ккал

200 г шампиньонов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст.л. оливкового масла, 1 л нежирного куриного бульона, соль, перец и зелень укропа — по вкусу.

Грибы мою и обсушиваю бумажным полотенцем. Нарезаю их пластинами. Лук и чеснок очищаю и рублю ножом. Грибы и овощи обжариваю на сковороде с добавлением оливкового масла до золотистого цвета. Затем вливаю куриный бульон, солю, перчу и варю около 20 минут. За несколько минут до снятия кастрюли с огня добавляю рубленую зелень укропа, которая вносит в блюдо отличную вкусовую нотку.

Екатерина МИШИНА

С брокколи и спаржей

100 г
0,1 ХЕ
28 ккал

1 головка брокколи, 1 пучок спаржи, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 л нежирного овощного бульона.

Брокколи мою и разделяю на небольшие соцветия. Спаржу нарезаю брусочками, лук и чеснок рублю ножом. Все овощи обжариваю на сковороде на оливковом масле. Добавляю нежирный овощной бульон и варю до готовности. Даю немного остыть и измельчаю суп блендером.

Дарья ЕГОРОВА

Вместо брокколи можно использовать цветную капусту.

Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые используете.

Запеченный лосось

100 г
0,3 ХЕ
177 ккал

2 филе лосося, 1 крупная морковь, 1 цукини, 1 сладкий перец, соль, черный перец, зелень и пряности — по вкусу.

Нарезаю лосось на стейки. Овощи нарезаю кружочками. На противень, смазанный маслом, выкладываю стейки, солю, посыпаю черным перцем и пряностями. Запекаю в духовке при температуре 180 град. около 20-25 минут. Перед подачей посыпаю рубленой свежей зеленью.

Елена ЗАВАДСКАЯ

Фаршированные перцы

100 г
0,5 ХЕ
102 ккал

4 сладких перца, 200 г филе индейки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, черный перец и пряности — по вкусу.

Лук и чеснок очищаю, мелко нарезаю и обжариваю на сковороде на масле. Мясо индейки мелко рублю острым ножом. Смешиваю получившийся фарш с зажаркой. Перцы разрезаю вдоль на 2 части, очищаю от семян. Заполняю половинки этой начинкой, солю, перчу, посыпаю пряностями и запекаю в духовке при 180 град. 25-30 минут.

Елена ЗУБРИЦКАЯ

Чечевичный гуляш

100 г
0,4 ХЕ
152 ккал

1 ст. зеленой чечевицы, 200 г индейки, 1 луковица, 2 моркови, 1 сладкий перец, соль, черный перец и паприка — по вкусу.

Овощи мою, очищаю, нарезаю мелкими кубиками. Обжариваю нарезанные овощи на сковороде с маслом до золотистого цвета. Индейку также нарезаю кубиками. Выкладываю в сковороду к овощам мясо и чечевицу, затем добавляю воду. Тушу под крышкой до готовности. Солю, приправляю молотым черным перцем и паприкой.

Наталья ТИМОФЕЕВА

Вместо индейки можно использовать куриное мясо.

Ароматная фасоль

100 г
0,2 ХЕ
122 ккал

200 г фасоли стручковой, 2 зубчика чеснока, 2 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. кунжута, соль и молотый черный перец — по вкусу.

Фасоль мою, очищаю жесткие части и нарезаю на кусочки длиной 4-5 см. В сотейнике кипячу воду. Высыпаю в кипящую воду фасоль. После повторного закипания воды даю покипеть пару минут. Процеживаю и обдаю холодной водой. Выкладываю на сковороду, добавляю измельченный чеснок. Солю, перчу. Обжариваю, изредка помешивая, на масле около 5 минут. В конце посыпаю фасоль кунжутом. Снимаю с огня и даю настояться 10 минут.

Наталья ШИРОКОВА

! *Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые используете.*

Чечевичный паштет

100 г
0,3 ХЕ
89 ккал

1 ст. вареной чечевицы, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст.л. оливкового масла, соль и перец — по вкусу.

Чечевицу промываю под проточной водой, отвариваю до готовности и даю остыть. Лук и чеснок очищаю и мелко рублю. Обжариваю на сковороде с добавлением оливкового масла. Смешиваю овощи с чечевицей и довожу с помощью блендера до однородной консистенции. Солю и перчу.

Екатерина МИШИНА

Паштет получается сытным и вкусным. Его можно использовать в качестве намазки, например, с хлебцами.

Грибная икра

100 г
0,2 ХЕ
61 ккал

200 г отварных грибов, 600 г маринованных грибов, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, соль и перец — по вкусу.

Отваренные до готовности грибы откидываю на дуршлаг, даю остыть. Маринованные грибы промываю, даю им стечь в дуршлаге. Пропускаю грибы через мясорубку или измельчаю в блендере. Лук мелко нарезаю и обжариваю на растительном масле. Добавляю в сковороду грибы и тушу в течение 10-15 минут. Солю и перчу. Чтобы икра хранилась дольше, добавляю немного яблочного уксуса.

Валентина ПОПОВА

Салат из капусты с горошком

100 г
0,3 ХЕ
49 ккал

200 г цветной капусты, 2 ч.л. растительного масла, 150 г зеленого горошка, 1 яблоко, 2 помидора, 1/4 кочана пекинской капусты, 1 ч.л. лимонного сока, зелень — по вкусу.

Цветную капусту разбираю на соцветия и отвариваю до готовности. Помидоры и яблоко нарезаю кубиками. Пекинскую капусту шинкую. Добавляю горошек и хорошо перемешиваю. Заправляю салат лимонным соком и маслом, даю настояться 1-2 часа. Подаю, украсив рубленой зеленью.

Инга ПРОКОПОВИЧ

Морской коктейль

100 г
0,2 ХЕ
52 ккал

200 г морепродуктов, 1 огурец, 1 помидор, зелень, лимонный сок, соль и перец — по вкусу.

Помидор и огурец мою и нарезаю мелкими кубиками. Зелень тоже мою, обсушиваю бумажным полотенцем и мелко рублю ножом. Морепродукты мелко нарезаю. Смешиваю все ингредиенты в салатнике. Приправляю соком лимона, солю и перчу. Подаю, посыпав измельченной свежей зеленью.

Нина СОКОЛОВА

! *Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые используете.*

Конфеты из нута

100 г
0,5 ХЕ
134 ккал

30 г грецких орехов, 90 г нута, 0,5 ч.л. корицы, 2 ст.л. какао, стевиозид.

Сухой нут мою, заливаю водой и оставляю на 12 часов. Воду сливаю, нут промываю под проточной водой, заливаю водой и варю до готовности час-полтора. Готовый нут процеживаю и довожу до однородной консистенции в блендере. Грецкие орехи измельчаю и добавляю к нуту. Туда же подмешиваю корицу и стевиозид. Хорошо все перемешиваю до однородности. Формую шарики, обваливаю их в какао.

Елена ВЕСЕЛОВА

Апельсиновые кексы

100 г
1,7 ХЕ
108 ккал

1 апельсин, 1 яйцо, 100 г молотого миндаля, 2 ч.л. цедры лимона, щепотка корицы, сахарозаменитель — по вкусу.

Апельсин отвариваю в течение 20 минут. Даю остыть, разрезаю и удаляю косточки. Измельчаю в блендере вместе с кожурой. Взбиваю яйцо, добавляю сахарозаменитель, корицу и цедру лимона. Аккуратно перемешиваю. Всыпаю молотый миндаль и еще раз перемешиваю. Пюре из апельсина смешиваю со взбитым яйцом, раскладываю по силиконовым формочкам и выпекаю в духовке при 180 град. 40 минут.

Мария АЗАРКИНА

Вафли из кабачка

1 кабачок, 2 куриных яйца, 2 ст. муки из белого льна, соль и перец — по вкусу.

100 г
1 ХЕ
97 ккал

Кабачок среднего размера натираю на крупной терке, присаливаю, через несколько минут отжимаю мякоть и сливаю всю лишнюю влагу. Яйца тщательно взбиваю, добавляю соль, перец и муку. Замешиваю мягкое тесто. Выпекаю в вафельнице до появления золотистой корочки.

Елена СЕРГЕЕВА

Панкейки с ягодами

25 г кокосовой муки, 2 куриных яйца, 50 мл сливок (33-35%), 50 г черники (брусники, клюквы), соль, заменитель сахара, ванилин и топленое масло — по вкусу.

100 г
0,7 ХЕ
111 ккал

Яйца взбиваю с сахарозаменителем, маслом и ванилином (вместо него можно использовать тертую цедру лимона). Добавляю сливки, муку и соль. Перемешиваю. Всыпаю ягоды и снова перемешиваю. Выпекаю панкейки на сковороде с двух сторон на среднем огне. Подаю со сметаной, свежими ягодами, йогуртом.

Арина ДРУЖКОВА

КАК СДЕЛАТЬ КАРТОЧКУ ДИАБЕТИКА

Такая карточка пригодится на случай непредвиденных обстоятельств. Сделать ее просто: вырежьте шаблон по контуру, впишите свои данные, сложите две части вместе тыльными сторонами и вставьте в бейдж.

СТОРОНА 1

КАРТОЧКА ДИАБЕТИКА

Если я без сознания — вызовите **СКОРУЮ ПОМОЩЬ** (103) и позвоните моим близким по телефону:

_____

Если я в сознании и мое поведение неадекватно — это связано с **ДИАБЕТОМ**, а не с приемом алкоголя или наркотиков.

Дайте мне что-нибудь сладкое, например сладкий напиток или сахар.

СТОРОНА 2

Живу с диабетом

Меня зовут _____

Я диабетик ___ типа. Болею с _____ года.

Я принимаю _____

Год рождения: _____ Тел.: _____

Мой адрес: _____

_____

Телефон близкого: _____

ЗАДАЙТЕ СВОЙ ВОПРОС ЭНДОКРИНОЛОГУ

Запишите вопрос на этом бланке и отправьте к нам в редакцию. Мы адресуем его одному из наших консультантов и обязательно пришлем вам ответ.

Ваши контакты для связи
(телефон, e-mail, мессенджеры)

«Живу с диабетом» 16+
№ 8 (68), 6 августа 2024 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-73577 от 14.09.2018 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Главный редактор
ЯЛОВА Марина Владимировна

Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока»

Адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а

Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; e-mail: ru@toloka.com, DIA@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):
ПР108 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»
24583 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 25.07.2024 в 16:00

Тираж 65 000 экз.
отпечатан в ООО «ОЛА ПРИНТ», Российская Федерация, 127055, г. Москва, ул. Бутырский Вал, д. 50, помещение 2/П

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: shutterstock.com, dreamstime.com

Издается с октября 2018 года

Выходит один раз в месяц

Следующий номер выйдет 3 сентября 2024 года

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:
«Домашний»
«Народный доктор»
«Толока. Делаем сами»
«Сваты. Заготовки»
«Цветок» «Сваты»
«Волшебный»
«Садовод и огородник»
«Лечитесь с нами»
«Кухонька Михалыча»
«Наша кухня»
«Домашние цветы»
«Психология и Я»
«Тетя Соня»
«Такие дела»
«Школа юного самоделкина»
«Королева подоконника — бегония»

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС (ГИ) — показатель, который определяет, как быстро углеводы из продуктов повышают уровень глюкозы в крови. Выделяют три группы гликемического индекса: низкий (меньше 40), средний (от 40 до 70), высокий (более 70). Чем выше гликемический индекс пищи — тем быстрее в крови повышается уровень глюкозы. Продукты с высоким ГИ могут вызывать резкое повышение уровня сахара, но затем он так же быстро снижается.

ДИАСЛОВАРЬ

Груша: *смакуйте, а не объедайтесь!*

Несмотря на то, что груша, как и любой другой фрукт, содержит фруктозу, она гораздо безопаснее для диабетиков, чем, например, яблоко.

ПОЛЬЗА

В одной груше содержится до 20% дневной нормы клетчатки. Эти пищевые волокна необходимы для нормальной работы пищеварительной системы — они служат пищей полезным бактериям. Грубая клетчатка стимулирует перистальтику кишечника, нормализирует стул. Она связывает жирные кислоты, за счет чего снижается уровень холестерина, который из них образуется. Больше всего пищевых волокон в слегка недоспелых плодах.

Груша — такой же сладкий фрукт, как и яблоко, а иногда сахара в ней даже больше. Однако в груше содержится сорбит — сладкое вещество (сахарозаменитель), которое не влияет на уровень сахара в крови человека и безопасно для диабетиков.

Кожура груши содержит большое количество флавоноидов, полезных для сердца и сосудов. Они уменьшают ломкость капилляров, делают красные клетки крови более эластичными. Эти растительные пигменты обладают и антисептическими свойствами.

Сочетание в груше арбутина и калия делает фрукт настоящим лекарством от инфекций мочеполовых путей.

Уникальным свойством груши является способность одновременно послаблять и закреплять стул. Клетчатка стимулирует опорожнение, в большом количестве может вызвать диарею. А в кожуре содержится большое количество дубильных веществ, которые обладают обратным (закрепляющим) эффектом.

ГРУША ПРИ СД

При всех достоинствах груша содержит много сахара, поэтому при СД ее нельзя есть бесконтрольно.

При сахарном диабете 1-го типа нужно учитывать углеводную нагрузку фруктов в хлебных единицах (ХЕ), чтобы компенсировать их соответствующей дозой инсулина. Пациентам с диабетом 2-го типа следует исходить из дневной нормы — не более 400 г фруктов в сутки. Важно выбирать твердые, не слишком сладкие сорта, которые имеют меньшую гликемическую нагрузку.

Учитывайте, что этот фрукт быстро дозревает в теплом помещении, даже если был снят с дерева неспелым.

ВАЖНО! ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ЭТИ ФРУКТЫ БЫСТРО НАЧИНАЮТ ЗАГНИВАТЬ, ПОЭТОМУ ИХ НУЖНО ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ФРУКТОВ

НАЗВАНИЕ	ГИ
Алыча	25
Апельсин	35
Арбуз	75
Банан	48
Грейпфрут	22
Груша	35
Дыня	65
Слива	35
Яблоко	36

Александра АНДРЕЕВА, консультант по питанию, г. Подольск

Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые используете.

Грушевый штрудель

40 г льняной муки, 120 мл воды, 40 мл растительного масла, щепотка соли. Для начинки: 2 груши, 50 г фундука, 0,5 ч.л. мускатного ореха, сок 1/2 лимона, 1 ч.л. растительного масла.

Смешиваю муку, соль, воду и растительное масло. Замешиваю тесто. Груши мою, очищаю от кожуры и сердцевины, нарезаю кубиками. Фундук измельчаю не сильно мелко. Мускатный орех смешиваю с грушами, фундуком и соком лимона. Тесто очень тонко раскатываю, выкладываю на него начинку. Сворачиваю тесто рулетом. Смазываю штрудель растительным маслом и выпекаю при температуре 210 град. в течение 30 минут.

Елена СЕРГЕЕВА

Фруктовый смузи

1 груша, 1 апельсин, 50-100 мл зеленого чая, сахарозаменитель — по вкусу.

Из половины апельсина выжимаю сок. Вторую половину очищаю от кожуры и белых перегородок. Выкладываю кусочки апельсина в блендер. Грушу очищаю, удаляю семечки, нарезаю мякоть кусочками, добавляю к апельсину. Туда же вливаю апельсиновый сок. К фруктам добавляю остывший зеленый чай и сахарозаменитель. Взбиваю блендером. Разливаю смузи по стаканчикам и подаю к столу.

Галина РОЖИНА

Грушевый лимонад

1 кг груш, 1-2 лимона, 2,5 л питьевой воды, 3-4 веточки мяты, сахарозаменитель — по вкусу, 1,5 л газированной воды.

Очищаю груши от кожуры. Разрезаю каждую грушу на половинки, удаляю семена и сбрызгиваю лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. В кастрюлю наливаю питьевую воду, добавляю подготовленные груши и мяту. Довожу до кипения, уменьшаю огонь, чтобы вода слабо кипела, и варю груши 40 минут. Мяту и груши достаю. Даю отвару немного остыть и добавляю сахарозаменитель. Охлажденные груши измельчаю в блендере до однородного состояния. Добавляю получившееся грушевое пюре в сироп и разбавляю газированной водой.

Надежда АБАЛКИНА

Салат с грушами и сыром

50 г козьего сыра, 2 груши, 2 горсти листового салата, 2-3 ст.л. грецких орехов, 1 ст.л. оливкового масла, лимонный сок — по вкусу.

Груши мою, нарезаю небольшими дольками, выкладываю на сковороду и томлю пару минут на оливковом масле на среднем огне. Грецкие орехи слегка измельчаю, добавляю к грушам, увеличиваю огонь и обжариваю две минуты. Листья салата мою, обсушиваю бумажным полотенцем, рву на кусочки и укладываю в порционные салатники. Добавляю теплые груши с орехами и соусом, в котором они готовились. Салат посыпаю натертым сыром и сбрызгиваю соком лимона.

Виктория ПАНЧЕНКО

Груши отлично сочетаются с разными твердыми и полутвердыми сортами сыра.

Реклама

Я СДЕЛАЮ ТАК, ЧТО В КОНЦЕ ГОДА ИСПОЛНЯТСЯ 5 ВАШИХ САМЫХ ГОРЯЧИХ ФИНАНСОВЫХ ЖЕЛАНИЙ

Лео-Ли Габор считается «великим благодетелем». Благодаря своим необычным способностям он стал исключительной личностью. Его лицо с первого взгляд излучает добро и любовь к ближнему. После посещения своего друга, который занимается консультациями в других странах, он решил, что свою необычную помощь предложит также читателям этой газеты.

Чтобы ЛЕО-ЛИ ГАБОР мог помочь в исполнении Ваших финансовых желаний, Вы должны только выбрать их из указанных ниже возможностей.

Ваши 5 желаний находятся среди перечисленных здесь:

Вы жаждете: 1. Выиграть большую сумму денег. 2. Получить большой выигрыш в лотерее. 3. Чтобы увеличилась Ваша зарплата. 4. Выиграть дом или автомобиль в лотерее. 5. Выиграть не менее 100 000 рублей. 6. До конца жизни получать проценты от вложений. 7. Получить работу, о которой мечтаете. 8. Всегда иметь везение в игре. 9. Приобрести выгодно дом или квартиру. 10. Получить дар от кого-то очень богатого. 11. Выиграть в казино. 12. Неожиданно получить большое наследство. 13. Получать приглашения в красивые дома и усадьбы. 14. Встретить кого-то знаменитого и богатого. 15. Находиться в числе сильных мира сего. 16. Путешествовать по самым красивым уголкам мира. 17. Заключить богатый брак.

«Уже более 10 лет я считаюсь одним из самых одаренных прорицателей моего поколения. Мое благотворное воздействие является настолько сильным, что я могу сделать удивительной жизнь каждого человека.

За свою способность преодолевать превратности судьбы и делать добро я благодарен самым большим мастерам магических и спиритических наук, которые познакомили меня с таинством счастья и успеха. Эти науки я сегодня применяю, чтобы изменить судьбу тех, чья ежедневная жизнь наполнена лишь тяжелым трудом и неудачами. Я полностью осознаю последствия, которые могут произойти с моей помощью в Вашей жизни.

Я готов Вам предложить, если Вы меня об этом попросите, свою помощь для исполнения Ваших 5 самых важных финансовых желаний. Это не пустые слова… Несомненно, я являюсь одним из немногих, кто способен решить Ваши проблемы и помочь Вам совершить самые большие изменения в Вашей жизни. Больше, чем кто-либо другой на свете, я хочу действительно Вам помочь… и могу это сделать… именно сейчас!

Да, я обладаю необычным даром, который могу описать четырьмя словами: Сила, Желание, Действие, Результаты. Если Вас удивляет, почему совершенно бесплатно я хочу помочь людям в России решить их финансовые проблемы, ответ очень простой. Я глубоко верующий человек, и после краткого пребывания в России я услышал, как ко мне обращается голос свыше: «Лео-Ли, ты должен что-то сделать».

В течение последующих дней, после своего возвращения в Швейцарию, я вообще не мог спать. Я позвонил своему другу – Ламе, который занимается также моими связями в других странах, – и попросил его, чтобы он выбрал несколько российских изданий. И все потому, что я решил помочь всем тем, кто меня действительно попросит исполнить 5 самых важных финансовых желаний. Прошу Вас, внимательно прочитайте последующий текст».

Leo Gabor

Лео-Ли Габор, этот исключительный человек, держит в своих руках тайный ключ к Вашим будущим успехам. Сегодня он предоставляет Вам возможность, чтобы наконец исполнились 5 Ваших самых важных финансовых желаний. Представьте себе хотя бы на минуту, «как бы выглядела Ваша жизнь, если бы наконец исполнились Ваши самые большие желания». Я точно вижу Ваше волнение и Вашу радость. Уверяю Вас: Лео-Ли Габор – человек искренний и принципиальный, радушный, наделенный исключительным даром, готов помочь Вам в достижении успеха. Благодаря ему в Вашей жизни могут произойти поразительные, счастливые изменения, которые Вы не можете даже представить. Не дайте себе упустить такой невероятный шанс, каковым является это удивительное предложение.

Почему Лео-Ли Габор больше всего жаждет помочь Вам в реализации Ваших страстных желаний? Просто потому, что он обладает такой силой и к тому же не может смириться с тем, что еще есть люди, которые страдают. Чтобы доказать свою честность, он не требует от Вас ничего в оплату за дар, которым он хочет с Вами поделиться. Здесь описано, что произойдет в Вашей жизни, начиная с данного момента. Совершенно определенно Вы примете сейчас правильное решение, благодаря которому испытаете очень радостные минуты – настолько удивительные, что даже не смели мечтать о них. Поверьте мне – а я знаком с ним уже более 15 лет, – что Лео-Ли Габор честный, серьезный и искренний человек. Могу Вам сказать, что для этой цели он концентрирует всю свою энергию, свое время и свои способности вплоть до того мгновения, когда Вы почувствуете благотворный эффект его помощи. Вы только должны действовать точно в соответствии с его секретными указаниями, которые он Вам незамедлительно вышлет в запечатанном конверте.

Вы получите их бесплатно – на это у Вас имеется 100% гарантия. Вы можете быть уверены в следующем: большинство людей, которым Лео-Ли помог, обрели успех. Вдобавок еще раз напоминаем, что его помощь не будет стоить Вам ни одного рубля. 100% бесплатно!

Вы должны сделать только одно: выслать указанный ниже купон. Не забудьте его сначала заполнить. Ваша судьба стоит того, чтобы действовать мгновенно. Не медлите и сразу же отправьте свой купон. Лео-Ли Габора поблагодарите позже. Мы ему сразу же передадим Ваш купон.

Секретариат Лео-Ли Габора

К ТОМУ ЖЕ ДЛЯ ВАС СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

«Если Вы пришлете расположенный ниже бесплатный купон, Вы получите вдобавок бесплатно – помимо моего Предсказания Богатства – также Монету Богатства, которая хранится в моей семье из поколения в поколение, и свой Астрологический Портрет. Монета Богатства всегда была моим талисманом, который приносит счастье и деньги. Носите ее всегда с собой. Положите ее в кошелек. Она будет также защищать Вас от неблагосклонности судьбы и будет приносить Вам больше счастья и денег в каждый момент Вашей жизни».

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН, КОТОРЫЙ СДЕЛАЕТ ВОЗМОЖНЫМ ИСПОЛНЕНИЕ 5 САМЫХ ВАЖНЫХ ФИНАНСОВЫХ ЖЕЛАНИЙ

Отправьте по адресу: **101000, г. Москва, а/я 774, фирма «ДМСР». Тел.: (495) 748-85-63.**

❑ **ДА,** дорогой Лео-Ли, я принимаю вашу бесплатную помощь в исполнении моих 5 самых важных финансовых желаний.

❑ **ДА,** дорогой Лео-Ли, ниже я указываю 5 моих самых важных финансовых желаний, чтобы моя жизнь наконец стала такой, о которой я мечтаю:

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

В желании № 1 укажите сумму, которую хотите выиграть.

Это _____ рублей.

Чтобы мои желания исполнились, пришлите мне бесплатно:

● *мое Предсказание Богатства* ● *мою Монету Богатства* ● *мой Астрологический Портрет*

Здесь я указываю дату своего рождения (обязательно) ☐☐.☐☐.☐☐☐☐

Я добровольно указываю свои данные:

ФИО .....

Индекс ..... Адрес .....

.....

..... Тел.: .....

Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «ДМСР» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях. Подпись .....

Юр. адр.: АО "ДМСР", 111123, г. Москва, Шоссе Энтузиастов, д. 56, стр. 38. ОГРН 1057748263044

JREAD.TOP

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ